نجيب المندراوى
المحامى
المندوب بقسم قضايا الحكومة

كيف نعيش مائة سنة
او
قانون الصحة العام

أقرب واضمن الطرق العملية لحفظ الصحة واطالة العمر
(تقره جمهور من أفاضل الاطباء)

« آلة العيش صحة وشباب ❊ فاذا وليا عن المرء ولي »
« اذا الشيخ قال اف فما ❊ مل حياة وانما الضعف ملا »

جميع الحقوق محفوظة

١٩٢٢

مطبعة التوفيق بمصر

بسم الله الرحمن الرحيم

تمهيد

الصحة تاج لا يرى

وهي تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى (١)

(١) علم الصحة : فبهذه المناسبة يقسمون هذا العلم الى اقسام ثلاثة:

(الاول) الغرض منه وهو حفظ النوع فى حالة صحة جيدة سليمة

(الثاني)الوسائل المؤدية الى هذا الغرض والعوامل التي لها دخل أو تأثير فى ذلك كالحرارة . والماء والنور والشمس والجو والكهرباء. والارض . والمساكن . والاغذيه. والراحة وغيرها مما سيأتى مفصلا كلا بمكانه فى هذا الكتاب . وهذه العوامل نفسها نوعان: طبيعية وهي ظاهرة ووضعية يصنعها أو يخترعها الانسان كطرق الحمامات والالعاب الرياضية وغيرها . ولعلمي الطبيعة والكيمياء مساس كبير بهذه الوسائل والعوامل مثاله الهواء وكيفية تركيبه وطرق تنظيفه وتطهيره وكذلك الماء الخ ..

(الثالث) تطبيق القواعد الصحية على مختلف المهن والصنائع وليس هذا مكان تفصيله (ويدخل فى هذا المقام نظام المناجم . ومصانع ... والمواد الكيمية سيما الاحماض وما يتعرض له صناعها من الامراض والاخطار :

بها يحب الانسان الحياة . ويتمسك بتلابيبها . وبدونها يملها . ويسعى في هجرها وتطليقها . — وحوادث الانتحار الشائعة اقرب شاهد على ما نقول . — بها يتيسر لنا استخدام كافة اعضائنا كل بوظيفته . وبدونها تهمد منا الاجساد . وتخمد الانفاس

من اجل ذلك : كان أول درس واجب تلقينه للصبية منذ نعومة أظفارهم انما درس الصحة . وطرق العناية بها . والاحتفاظ بأمرها . سيما في قطر كقطرنا العزيزة . لوحظ فيه تكاثر وفيات الاطفال (١) والصبية والشبان بنسبة غير عادية نظراً لتضاعف نسلنا . وانتشار سائر الامراض بيننا . نخص منها بالذكر تلك التي يكون منشؤها في الحقيقة . اهمال النظافة . والجهل الفاضح بقواعد الصحة الاولية . والنظافة — كما نعلم — في مقدمة ما قضت به الكتب المنزلة والغير المنزلة . فضلا عن الاحاديث والاساطير . بل فضلا عما يوحي به المعقول وسلامة الذوق

---

(١) الاحصائيات عن ذلك معروفة مشهورة تفادينا ذكرها خشية الملل والسآمة

ونذكر بهذه المناسبة كلمة شائقة قالها طبيب فرنسوي حكيم هو الأستاذ (بورداس) لله دره : « اذا لم يمكنا ان نكره ونضطر ابناء وطننا الى التناسل والاستيلاد . ففي استطاعتنا على الاقل ان نحتفظ بمن يولد منهم ونمنع عنهم الوفاة قبل الاوان »

..
.

فاعلم ان تهاونك في صحتك وأدمانك على الخمور متلفة للصحة . مهما كانت قوية جيدة . ومضيعة لشبابك وعمرك . ولو كنت ذا بأس شديد . وبالعكس فأن عنايتك بصحتك . واهتمامك بأمرها يقدمها . ويزيل عنها ضعفها . مهما كانت معتلة سقيمة

فعليك بحسن اختيار طعامك . وتبديل هواء مسكنك . والاكثار من الرياضة في الهواء الطلق تحز صحة وعافية ؛ وعلينا أن نعلم أولادنا النشاط . علينا أن نسعى في تقوية أبدانهم . علينا ان نصحح مااعتل في أجسامهم . وذلك على

قدر الامكان باتباع الطرق الصحية الطبيعية وتجنب الادوية والعقاقير اللهم الا عند الحاجة القصوى [١]

علينا بذلك حتى لا يتهددنا الخراب عاجلا . حيث قد تعلمنا من زمان بعيد : « ان الجسم الصحيح السليم لا يخاف الادواء والادواء . أولا يتأثر على الاقل منها بسرعة . ويمكن له مقاومتها اكثر من غيره » . كما علمنا : « ان العقل السليم في الجسم السليم »

وقد أردنا بهذه العجالة ان نقدم لمواطنينا الكرام

(١) قال أحد مشاهير أطباء الامريكان الدكتور كالوك واضع كتاب « العلاج الطبيعي » وهو كتاب أشهر من نار على علم : « ان المادة الطبية لا تصلح لشيء الا لالقائها في اليم . فاذا القيت فيه كان في ذلك مصلحة للانسان . وضرراً للاسماك » . — وقال الحارث بن كلدة الطبيب العربي : « مالزمتك الصحة فاجتنب الدواء وان هاج داء فاحسمه بما يردعه قبل استحكامه » . ـ ويرى الدكتور ستافورد ريد الانجليزي أن يعالج الانسان نفسه عند انحراف صحته بالوسائط المهيجنية وبالوسائل الطبيعية دون استعمال العقاقير بقدر الامكان

بعض النصائح العملية الاكيدة الي اذا عمل القاريء بها . ووعاها وعى بكل مافيها . أيقن بالصحة بلا ريب

لاتقل أيها القارىء : لقد بالغ الكاتب . وخرج عن حد الاعتدال . كلا ثم كلا ! سترى اني لم اشد لك الا كل لازم ضروري لاحراز الصحة . سترى اني سهلت لك ذلك على قدر المستطاع . فثق انه مامن كلمة أثبتها هنا الا وفيها فائدة جلى .

..

أشير على نظار المدارس وناظراتها — وكل من تقع في يده كتابنا هذا — ان يحفظ المنظومة قلبا لاصابه معشر وصاياها . ونصحهم باتباعها في أحكامها . وحبذا لو أمكن توقيعها غناء حتى تصير القواعد الصحية من غرائزهم وعاداتهم .

..

ولما كانت الكتب الصحية العلمية البحتة — فضلا عن غلو أثمانها — يصعب على سائر القراء ان يأتوا على آخرها . أو يعوا كل مافيها : فقد عولنا على اختصار حجم

هذا الكتاب وجعلناه سهل المأخذ من كل وجه . وزيناه بعدة من الصور والرسوم . حتى يصير « قانون الصحة » ونظامها في المدرسة والمنزل . وبالنسبة لتعرضه لكثير من الموضوعات الطبية . فقد عرضناه على طائفة من أفاضل الاطباء فأقروه . وحبذوا نشره واعجبوا اعادته ايما أعجاب . فضلا عن اعتمادنا في نقل ما احتاج الامر الى نقله على أكبر أئمة علم الصحة والهيجين الموثوق بهم وبتآليفهم كالاستاذ بكريل Becquere وغيره من المؤلفين الجهابذة . .

واننا نأمل لذلك كله ونرجو أن يقابل كتابنا بصدر رحب من معاشر الطلاب والاساتذة والوالدين وسائر المربين . الذين نرجوهم ان يذكروا ما قال ذلك الفيلسوف الفرنسوى الكبير . والحكيم الشهير Montaigne (١) . عود ابنك المشقة . والبرد . والريح . والشمس . وكل ما يمكن ان يعرض

(١) من اكبر فلاسفة وحكماء القرن السادس عشر ومن اكتب الكتاب الذين تعرضوا للموضوع التربية وهو صاحب الكتب المعروف بسم (Essais)

للانسان في الطبيعة . واجعله يستهين بها دائماً . — ولا تجعله رخواً رقيقاً لا في ملبس أو مفرش . ولا في مأكل أو مشرب . بل عوّده على كل حال وكل جو . ولا تبال ان يكون ابناً صبوحاً جميلا . بل ابناً مرعرعاً شديدا . فكما اعتقدت ذلك وحكمت به في حداثتي اعتقدته وحكمت به في شيخوختي » . . . كما زجوهم ان يذكروا دائماً تلك الحكمة العالية القائلة « خير الامور الوسط »

∴

(١) ولد مدلل رجل ناقص (حكمه)

(٢) صحة الابدان مقدمة على صحة الاديان

كلمة لسبنسر

« ليس صحيحاً ما يعتقده الناس عادة من ان الانسان »
« اذا ما مرض أو توعك يعود بعد ذلك الى حاله الاولى »
« تماماً من الصحة والعافية . فأي عضو يتطرق اليه المرض »
«أو الضعف لا يمكن أبداً ان يرجع الى حاله الصحية التي»
« كان عليها قبلا . فضرر دائم لا بد واقع . وانما قد يكون»
«ذا أثر مباشر وقد يكون أثره غير مباشر »

« وان باستمرار أمثال هذا الضرر وتكراره تنذرنا»
« الطبيعة بنقص في أيامنا المعدودات . اذ بتجمع هذه »
« الاضرار البسيطة في حد ذاتها تنقص مدة وجودنا التي »
« قدرت لبنية كل منا . فاذا اردنا ان نعرف مقدار هذا »
« النقص يجب ان نعرف ماهية هذه الاضرار . واذا »
« اضفنا هذا النقص الى النقص الذي يليه وهكذا لوجدنا »
« ان المرء يفقد عبثاً نصف حياته . وربما كان ذلك ـ وهو»
« الغالب ـ بيده »

« وبناء عليه فأولى العلوم بالاهتمام ذلك العلم الذى »

« يرشدنا الى الوسائل التى بها نحافظ على انفسنا ونمنع »

« الاضرار عنها »

« ان الصحة الجيدة بذوى المشاعر الحساسة هي »

« ولا شك السعادة التامة. وقد لا نجد تعليما يعود بالنفع على »

« المتعلم اكثر من علم الصحة الذي ينتج لوحده ما قد »

لا تنتجه العلوم الاخرى مجتمعة » ؟

(عن كتاب التربية لهربرت سبنسر صفحة ١٤ و ١٥)

الوصايا الصحية (١)

(١) النظام : الدنيا مخلوقه بنظام ومقسمة بين الانسان
والیوم نظامه له أقسام عمل ونوم ورياضه كمان

(٢) ٣ ثلاثات : من ساعات مخصوص للنوم تصرفها وثمانيه رياضه
كمان ثمانية لشغل اليوم عمرك ماتشعر بغضاضه

(٣) التبكير : اصحى وبكر من نومك ونام مبكر تحيا سعيد
وفي العمل أصرف يومك وقت العمل نافع ومفيد

(٤) الاغتسال : وكل يوم اعمل لك دش وبالمياه اغمر جسمك
ما تكتفيش بغسيل الوش فالاغتسال يطرد همك

(٥) النظافة : وفي الصباح مشط شعرك واحفظ نظافة أودانك
وقص بعناية ظفرك واعنى بيقك واسنانك

(٦) التخشن : واوعى تخاف من حر وبرد لاحر ولا برد يخوف
احذر من التيار والتبرد واوعى البرودة اللى تأريف

---

(١) تكرم علينا حضرة الشاعر المطبوع رمزي افندي نظيم بهذا « الزجل الصحي » الخفيف فآثرنا أن نتحف به حضرات القراء وله منا وافر الشكر

(٧) الثياب: والبس هدوم واسعه نضيفه | الضيقة تجيب الاسقام
واختارها حلوه وخفيفه | مش حمل من فوق الاجسام

(٨) الرياضة: وريّض الجسم بحركات | تخلي اعضاءه قوية
ونشطه في كل الاوقات | وف الصباح والعصرية

(٩) التبرز: (والحاجه) لازم تقضيها | واحفظ مواعيدها ترتاح
حاسب من الاهمال فيها | احسن تسبب لك أملاح

(١٠) الغبار: وان جه غبار في السكة عليك | حضر قماشه ورطبها
وامسح بها وشك واديك | واسمع نصيحتي وجربها

(١١) الهواء: وافتح شبابيكك للنور | تبقي الغرف متهويه
قالوا العيا ما يخشش دور | تدخلها شمس الصبحية

(١٢) الهوام: اما الهوام اوعى اذاها | من قمل أو بق ودبان
العدوى تمشي وياها | في كل حتة وكل مكان

(١٣) الطعام: اما الطعام بده عنايه | وقت اختيارك للاصناف
واقنع في اكلك للغاية | في الصيف عليك بالتخمه اخاف

(١٤) المضغ: وامضغ طعامك بتأني | مش زي حديجري وراك
وابلع براحة وصدقني | السرعه وقت البلع هلاك

(١٥) الغذاء: وكل تلت طقات فى اليوم | واشرب ورا أكلك ميه
تهضم طعامك قبل النوم | وتخلي للاكل شهيه

(١٦) اللحم : وفى المسا امسك ايدك | عن اللحوم اللي تأذيك
فالامتناع عنها يفيدك | واكلها بالليل يرديك

١٧الخطورات : والخمر والدخان احذر | لتنين عدوين للانسان
يخلوا جسمك يتخدر | ويصدعوك وتبات عيان

(١٨) النوم : وافتح نوافذ أودة النوم | ونام وسيبها مفتوحه
تصحى بصحة فى تانى يوم | وتقوم ونفسك مشروحة

(١٩) المرض : ولو رأيت انك عيان | اسرع قوام عالج نفسك
الداء ما لوش في الجسم أمان | يمكن يسوقك على رمسك

(٢٠) مائةسنة : ودي وصايا صحيه | فيها حكم للناس ونظام
فيها نصائح طبية | للي يحب يعيش ميت عام

الفصل الاول

الوقايه خير من العلاج

فتوق الداء قبل وقوعه

صحتك فى يدك

فانت اذا نزل بك المرض لابد وان يكون منشؤه في الغالب - خطأ منك . فلا بد ان تكون قد فتحت الباب للمرض بيدك . ثم دعوته للدخول لديك . أما باهمال. أو عادة سيئة . أو جهل

نحن نجهل ان غذاءنا لا يقتصر على الاضمة المعروفة وانا انما نتغذى أيضاً بالهواء والنور ونجهل اننا انما نتعاطى سموماً عدة في كل من لحظات حياتنا بتناول بعض الاغذيه . وان اجسادنا انما تفقد كثيراً بتأدية وظائفها وان كل ما يخرج منا (هواء . عرق . بصاق . بول . .) انما هو سم زعاف

قاتل لنا ولغيرنا

نجهل اننا انما نشقى ونفقد من عناصرنا باسرع مما يجب ليس فقط اذا ما تعاطينا شيئاً من المشروبات الكحولية كيما تنفذ فينا شيئا من النشاط ... الصناعي ... الوهمي حتى نكد فوق استطاعتنا . بل لتكاسلنا . وتراخينا . مما يعودنا على الخمول والجمود .

فلنعلم ان الافراط فى كل شيء ضار بنا . سواء كان سلبا ام ايجابا . وسواء كان اكثاراً أم تقليلا .

فاذا لم يتغذ الانسان كما يجب كمية ونوعا . أو تسمم جسده . أو اجهد نفسه وانهكها اكثر من قواها . صار ضعيفا وبالتالي عرضة للامراض . فيكفيه ان يتبرد(١) . أو أن يصادف في طريقه احد بذور داء من الادواء . ولو ميكروبا ضئيلا حقيراً حتى يسقط مريضا . وويل له اذ ذاك !

نرى مما تقدم بوضوح تام ان المرض لا يأتي لوحده

---

(١) نقصد بهذه اللفظة التعرض للبرد اثر تعب شديد . وافراز عرق الجسم أثر مجهود عظيم . وكذلك التعرض للتيار الهوائي

بل انا ندعوه لزيارتنا متى افسحنا له الطريق . واعددنا له العدة . لاننا اذ كنا في صحة وعافية . لم نحرص كل الحرص على هذه الصحة وهذه العافية . حتى نتمكن من مقاومته ، ومطاردته اذا مر علينا في الطريق . . .

واولى بك ان تراعى طرق الوقاية التى أوضحناها وشرحناها لك في هذا السفر الفريد . من ان تضطرب وتربك أحوالك اذا ما حل بك المرض والسقم . حيث تندم ولات ساعة مندم

واعلم ان المعدة بيت الداء . فاذا كانت نظيفة منتظمة كل النظام . تؤدي مهامها بدقة واحكام . . . . والدم نظيفاً نقيا . والا كان الهضم مختلا . والدم رديئاً ضعيفا لا يورث الا المرض والفساد

فالطريقة المثلى الاكيدة لتفادي الوقوع في الادواء انما هي ان نعنى بنفوسنا كل العناية عندما نكون اصحاء .

ولا يكون ذلك بتعاطي العقاقير والملينات . والاشربة المختلفة والمقويات بل نجعل الجسم دائما في قوة . والبدن في

صحة . وذلك بالنوم باكراً . واتقاء التبرّدات والتيارات . وعدم اجهاد العقل . ولا الجسم . والاقامة في الهواء الطلق النقي . والابتعاد عن الزحام . والتنزه . والرياضة . كل ذلك يجعل الجسم اقل عرضة للاصابة بالامراض .

وضعفاء البنية يلزمهم اجتناب مخالطة المصابين بالنزلات . واتباع المعيشة الصحية بنوع خاص . لانهم اكثر عرضة من غيرهم . وعلى العموم باتباع النصائح والارشادات الثمينة جداً التي سنذكرها ونشرحها لك في هذا الكتاب

وسنجتهد في تبيانها بعبارات بسيطة على قدر الامكان . حتى يسهل للاطفال أيضاً استيعابها . لانه يهمنا جداً ان يفهموا هم أيضاً — بل هم بنوع خاص — ماسنثبته في « قانون الصحة » هذا . على أمل كبير انه يصلح في اعدادهم لحياة طويلة سعيدة . فتنتفع بوجودهم نفوسهم . واسراتهم وبلادهم .

-*-

وقبل ختم هذا الفصل نلفت القارىء لفتاً خاصاً الى ما ذكرناه في باب الهوام كالذباب وغيره فتتقي اثماتها حفظاً وسلامة .

(١) « ماأصابك من حسنة فمن الله . وما أصابك من سيئة فمن نفسك » (قرآن كريم)

(٢) « ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة » (قرآن كريم)

(٣) درء المفاسد مقدم على جلب المنافع

(٤) درهم وقاية خير من قنطار علاج (ابقراط)

(٥) ادفع المرض قبل ان يهاجمك . وينشب فيك أظفاره . وحينئذ لاينفع الندم . ولاتجديك نفعاً جماعة الاطباء وعقاقيرهم

الفصل الثاني

نظام الحياة[١]

اذا أردت صحة كاملة فاجتهد في انماء جسدك وعقلك معا. فاذا أنت لم تُنمِ الا عقلك. أضعفت جسمك. وجعلته عُرضة للامراض لانه لا يقوى حينئذ على مقاومتها . . .

واذا أنت لم تُنمِ الا جسدك. دون التفات الى عقلك. وقوة تصورك. أغلظت هذه القوة. وبذا تنخفض الى درك الحيوان الاعجم الذي لا عقل له ولا ادراك.

---

(١) قال أحد كبار الاطباء الانجليز ان للصحة سران: (الاول) رئيسي وهو النظام أي ترتيب المعيشة على أوقات معينة في كل يوم بالدقة التامة بحيث يكون العمل. والراحة. والرياضة. والنوم. واليقظة. وتناول الطعام في ساعات معينة من اليوم وبمقادير معلومة بلا تقديم ولا تأخير. — (والثاني) الطعام ويراد به ان يكون بسيطاً مغذياً معتدلا.

واجتهد في تنويع مشاغلك . — هذه هي الطريقة لاقصاء التعب والملل عنك . فاذا كنت ممن يطالعون في الكتب ويقلّبون في الاوراق . أرح عقلك بالقيام ببعض الالعاب في الهواء الطلق . فان التمرينات الرياضية في الخلاء والهواء والطلق . فضلاً عن اراحتك . تنمي الاجسام . وتقوي الابدان . وتورث الجمال . — وان كان عملك بدويا . ارح جسمك ببعض المطالعات المفيدة أو المسلية . ولا تجعل على كل حال — البطالة لك ديدنا . فأنها ولا شك تضنيك اكثر من العمل .

واذا ما صرت رجلا خصص ثماني ساعات للعمل . . وثماني أخرى للراحة (= التسلية . الملاهي . الحركة البدنية بأنواعها . أوقات الغذاء) . — وثماني ثالثة للنوم ولا اكثر من تسع ولا أقل من سبع بحسب السن والزيادة في النوم أحسن من الاقلال — لحد محدود — لانه كلما كان نومك كثيراً كلما تجددت قواك للغد . وعملت بجد ونشاط)

٢١

وأما للاحداث فليُجعل وقت النوم والتسلية أكثر من ذلك سيما ان كانوا في مقتبل الحداثة

∴

(١) خُلق المرء ليعمل كما خُلق الطير ليطير (حكمة)
(٢) الفراغ مفسدة الشباب (حكمة)
(٣) ان الشباب والفراغ والجدة مفسدة للمرء أى مفسدة (شاعر)
(٤) البطالة كالصدأ تتعب الجسم اكثر من العمل (حكمة)
(٥) الكسل فرس الفاقه

الفصل الثالث

في التبكير

خلق الله الليل لنوم الانسان وراحته . والنهار لعمله . فاذا ماقلبت ليلك نهارك . انهكت قواك . وأضعفت بدنك . وقصرت أجلك . . . فعليك اذن بالتبكير فى النوم

واترك الاولاد ينامون بعد العشاء مباشرة قبل بدء عملية الهضم .

أما الشبان والمراهقون فليناموا بعد العشاء بساعتين علي الاقل حتى تكون عملية الهضم قد قاربت على الانتهاء

وليكن نومك في الساعة العاشرة على الاكثر

وعليك بالتبكير في النهوض من الفراش : في الساعة الخامسة صيفاً والسادسة أو السادسة ونصف شتاء . واذا ماتيقظت قبل ذلك بقليل . فلا تنم ثانية حتى تستفيد من هواء الصباح العليل المنعش . المحي أكثر من هواء وسط النهار

واعلم ان كل من عمّر طويلا في هذه الحياة انما أسس ذلك على هذه القاعدة الخالدة . قاعدة التبكير في القيام (١)

واعلم ان التباطؤ في النهوض من الفراش يضر بالصحة. كالتأخير في النوم تقريباً . فان كثيرين ممن يشكون آلام الصداع . والتعب . وعدم المقدرة على تأدية الاعمال . والامساك. وفقد الشهية. نشأت بليتهم عن هذه العادة الذميمة ـ ولا عجب فالتأخير في النهوض من الفراش انما يورث الخمول والمرض

(١) أرح نفسك حتى تنشط. و تقوى على أداء عملك .
(٢) سهر الليالى يقصّر العمر (بيكون) (٢) : نم باكراً تعمر طويلا
(٣) النوم مع الدجاج . والقيام مع الغراب . يبعد عنك ساعة القبر (اقوال عامية حكمية)
(٤) وجعلنا الليل لباساً . وجعلنا النهار معاشا وبنينا فوقكم سبعاً شدادا (قرآن شريف)

---

(١) للشاعر الأشهر فيكتور هوجو — الذي عاش اكثر من ٨٠ سنة قول مأثور في هذا الشأن كان يقوله عن نفسه
(٢) من أشهر الكتاب والفلاسفة الانجليز

الفصل الرابع

الاغتسال

عجيب ان لا يبالى الانسان ببشرته أو ان ينسى أهمية الاهتمام بها

فان انت دهنت جسد الحيوان الاعجم كله بطلاء . مات الحيوان المسكين مسموماً وذلك لانه بالافراز تخرج من مسام الجسد مواد سامة كثيرة . أما سائله أو غازية . بل ان هذا الافراز اذا ما تباخر يرطب أجسامنا . اذا كان الجو حارا . فضلا عن ان البشرة تتنفس كما تتنفس الرئتان . وتساعد القلب بتنظيم الدورة الدموية . كل ذلك فضلا عن انها تنشطنا وتنعشنا . اذ ليس هناك مقويا اكثر من الهواء المنعش المحيي للنفوس . أو من الدوش اللطيف . أو تدليك البشرة ببعض الماء المعطر

الا ترى بعد كل هذا ان بشرتك جديرة بالاهتمام ؟ ؟ ؟
عليك اذن ان تغسل وجهك وعنقك ويديك . . . كل صباح ومساء مع صب الماء البارد عليها بكثرة (١)

واعلم ان الماء البارد ينبه الاوعية الدموية . فتتحسن دورة الدم في الوجه وتكسب الوجنتان لونا ورديا يغني المرأة عن الطلاء الكاذب الذي ليس فيه سوى البشاعة والشناعة فضلا عن النفاق والرياء — . والماء البارد يقوى الالياف المرنة التي يتكون منها بناء الجلد فيمنع تجعد الوجه باكراً . ويلطف الحراره في ايام الحر الشديد وبذلك يغني النساء عن البودرة . على انه اذا كان الماء بارداً جداً فلا بأس من اضافة قليل من الماء الساخن اليه حتى تنكسر حدته شيئاً قليلا — . بيد انه يجب الاحتراس من الاستمرار على استعمال الماء الساخن مهما كان البرد قارساً فان الوجه اذا لامس الهواء البارد بعد غسله بالماء الساخن سيما في ايام الشتاء

---

(١) ويجدر هنا ذكر محاسن ما تقضي به الاديان عامة ودين الاسلام منها خاصة من الوضوء وغسل هذه المواضع وغيرها قبل قرب الصلاة

أحدث به تشققا وخشونة في ظاهر الجلد لا نرضاهما ـ طبعاً ـ للجنس اللطيف ولا تطيب له قلوب النساء المولعات بالجمال سيما من كن منهن في مقتبل العمر وزهرة الشباب .

وعلى ذكر البودرة نقول ان اصل وضعها انما كان لتلطيف الحرارة في ايام القيظ . ولكن سيداتنا ـ سامحهن الله — لم يقفن عند الحد الذي تتطلبه القوانين الصحية . بل تجاوزنه — ويا للاسف — وجعلن البودرة للزينة والتحلي لا للفائدة الصحية . فأخذن يستعملنها في أى زمن اردن . ولم يقتصرن عليها بل زدن تفنناً باضافة الطلاء الاحمر . وانواع الكحل وغيرها ، مما اصبح مخجلا . اذ ليت شعري ما الفرق الآن بين معاشر كرائم السيدات وبين . . . . . . ! ! ! فرجائي اليك ايتها السيدة النبيلة ان تتركي وجهك كما خلقه الله دون ان تمسه يد الصناعة . واعلمي — ولا تعتبي عليّ في ذلك — ان البودرة والطلاآت الصناعية الفظيعة المؤذية لا تزيد من جمال الوجه ولا تخفي عيوبه . «وهل يصلح العطار ما افسد الدهر ?!»

وعليك بغسل جسدك كل اسبوعين — على الاقل —

بصابون نقي وماء ساخن بدرجة ٣٤ أو ٣٥ (راجع فصل الحمام) . — ويحسن ان تأخذ حمامك بمنزلك ولا تقصد الحمامات العامة الا عند الضرورة القصوى . لما فيها من احتمال الاخطار. وعليك بالراحة بعد الحمام . ولو نصف ساعة فقط لتمكن جسدك من التحفظ تماماً

على ان كل ذلك لا يكفي . فان البشرة لا تتنقى تماماً الا اذا تنظفت بنفسها من الداخل للخارج بافراز العرق وتصببه . (١)

اما في فصل الصيف فالعرق متيسر . واما في فصل الشتاء فعليك بالركض واجراء بعض التمرينات البدنية التي تصبب عرقك . على ان تجفف بدنك بعد ذلك سريعاً . وعليك بتكرار ذلك كل ما سمحت لك الفرصة .

---

(١) كان أطباء أجدادنا المصريين القدماء يحثون على تعريق البدن ما استطيع الى ذلك سبيلا اذ كانوا يعتمدون ان التعريق كما والتقيء من وسائل اطالة العمر ولذا كان اذا التقى أحد منهم بصاحبه يحييه قائلا : « كيف تعرق ؟ »

على ان تنظيف البشرة ليس كافيا لصحتها . فغذها ايضاً بالنور والهواء حيث انها تتنفس ومن هنا تأتينا أيضاً ضرورة تعريض الجسم والبشرة للهواء

ودع لبشرتك الراحة التامة من هذه الوجهة الاخيرة بحيث لا ترتدى الا بثياب متسعة ينفذ منها الى جسمك الهواء والنور بكل سهولة

*
* *

الماء البارد والهواء النقي أحسن طبيبين فى الوجود (حكمة)

الفصل الخامس

فى النظافة (وما يلحق بها)

يشمل علم الصحة أيضا طرق العناية بالفم والآذان والشعور وغيرها مما سنوضحه لك في الارشادات التي سندونها هنا. فاذا أنت حفظتها. ووعيتها. وعملت بها تفاديت جانبا عظيما من الادواء والامراض. وهاك هي:

١ - العناية بالفم والاسنان: - تنشأ طائفة كبيرة من الامراض من اجسام صغيرة لا ترى بالعين المجردة. وانما تشاهد بالمنظار المعظم (الميكروسكوب): تلك هي المكروبات والجراثيم. وقد يحوى الفم أحياناً عشرات الالوف منها بعضها خطر مخيف (١) كمكروب ذات الرئة. والخناق

(١) ولذلك يجدر الحذر من وضع شيء من اللعاب على الجروح - كما يفعلون - فقد حدث ان نشأت عن ذلك أمراض خطيرة جداً

وبعض الالتهابات الجلدية وغيرها

فاذا ماكان المرء قوياً شديد البأس . يمكنه مقاومة الامراض . فلا تؤثر فيه هذه الجراثيم تأثيراً سيئا .ولكنها على كل حل تفسد أسنانه بتعفن بقايا الاطعمة التي تتخلف في خلايا الفم العديدة . مما يسبب آلاماً بالاسنان . كثيراً ماتكون شديدة الوطأة . وربما أثارت التهاباً باللثة واولدت بها قروحاً . وخرّاجات بل ربما سببت كسوراً في الضروس والاسنان . فضلا عن جعل الفم آسنا كريه الرائحة

وانه ليخال للسذج ان فقد الاسنان أمر يستهان به مع انه مصاب — وياله من مصاب — اذ بدونها لايتيسر لنا مضغ الطعام جيداً . ومعلوم ان الاطعمة التي لاتمضغ تماماً لاتفيد الجسم بل تضعف المعدة . وتخلّف لها الامراض والاوصاب . وما أحسن ماقاله طبيب حكيم في هذا الشأن: « من لم تكن أسنانه جيدة لايحسن المضغ . ومن لم يحسن المضغ لايحسن الهضم.ومن لم يحسن الهضم لايحسن التغذية .

ومن لم يُحسن التغذية اعتلت صحته . ومن اعتلت صحته فقد نعيم الدنيا . اذ الصحة كنز لايعرف قيمته الا من فقده »

فعليك اذن بغسل فمك جيداً بعد كل أكلة سيما قبل النوم. لانك ان لم تفعل ذلك قبل نومك تحينت الجراثيم الفرصة . وداومت على أتيان فعلها المنكر أثناء ليلك كله

وعليك بأجتناب المشروبات الشديدة التثليج . والاطعمة والمشروبات الساخنة جداً بقدر الامكان فهي تضر اللثة والمعدة وتفسد الاسنان . واذا ما تناولت مشروبات مثلجة تخذها على جرعات صغيرة .

وعليك باستعمال المسواك المصنوع من ريش الطيور دون المسواك المعدني الذي يضر بالاسنان . ومن احسن ما يستعمل لازالة بقايا الاغذية من خلال الاسنان المسواك النباتي المعروف وهو عبارة عن جذور (شجر الاراك)[١] التي تنبت في بلاد العرب . ففضلا عن تأديته لهذه المهمة فله

---

(١) كتاب الطب والصحة عند العرب للاستاذ برترن (Berthrand)

فوائد كثيرة . ومنافع شتى . أتى على ذكرها أطباء العرب في مؤلفاتهم فله أصول مغذية وعطرية للاسنان واللثه . فقال ابن عباس: « في المسواك عشر خصال منها انه يطيّب الفم ويشد اللثة ويذيب البلغم . وينبه الشهية . ويقوى المعدة » وذكر مثل ذلك ابو حنيفة ومدين ابن عبد الرحمن الطبيب العربي وصاحب كتاب التقويمات الصحية على العوائد المصرية وابن رضوان وابن جلجل والسيوطي وغيرهم

واغسل اسنانك مع دلكها بفرشة قاسية نوعا عليها دقيقة كافية من الصابون الابيض وادلك بها لثتك لتقويتها ولسانك لتنزع عنه الفضلات التي ربما كانت عالقة به ثم مضمض فمك بالماء المعد لذلك :- الا انه قد لاحظ اخصائي ان اكثر الناس لا يعرفون كيفية استعمال الفرشة فغالبهم يستعملونها بتمريرها على الاسنان يمنة ويسرة ثم يسرة ويمنة مع ان هذه الطريقة تعرى الاسنان وتقلقل اللثة وتحدث بها مع مرور الزمن خرّاجات ربما ترتب عليها في النهاية سقوط بعض الاسنان . — أما الطريقة الواجبة الاتباع لتنظيف الاسنان

تتضى تمرير الفرشة من الاعلا للاسفل للاسنان العليا ومن
الى اسفل للسفلى. وبذلك يشتد لصق اللثة على الاسنان ولا
د تتقلقل . وقد اعتدت على تنظيف الاسنان من داخلها فضلا
ظاهرها وأظن ان تنظيف داخلها ألزم في الحقيقة وتفس
ر من تنظيف ظاهرها . حيث ان المقصود ليس مجرد
ور و (التوالت) بل النظافة الحقيقية المؤدية الى صحة
سنان وتقويتها . — وعلى كل حال فينبغي استعمال الفرشة
ن وبلا شدة . الا انه يجب ان تكون هذه الفرشة
سطة القساوة كما تقدم

وبعد اتمام عملية الدلك بالفرشة أغسلها جيداً ثم ضعها
عاء خاص مغلق

واحذر ان تأكل شيئاً من الكعك أو الحلوى بعد
عملية التنظيف السابقة خلال أكلاتك لانك تهدم
، بيد ما أقمته بالاخرى

ومن رأى الاستاذ روز *Rose* (من مونيخ بألمانيا)
حة الاسنان تتوقف على كمية الاملاح الموجودة في

مياه الشرب حيث ذكر : « انه كلما كانت مياه البلاد تحتوى على أملاح الجير والمانيزيا كلما كانت أسنان أهاليها جيدة وبيضاء » . ووافق على هذه النظرية أساتذة الطب في اسوج

ولما كانت الاسنان من ضمن زينات الوجه وأسباب جماله كان النساء أولى وأجدر بالحرص عليها والعناية بها :

واستمطرت لؤلؤاً من نرجس وسقت
وردا وعضت على العناب بالبرد

أما الاولاد فتنظيف الفم والاسنان ضروري كذلك . والاولاد الذين لا يستطيعون القيام بذلك بأنفسهم يمسح فمهم وأسنانهم بقطعة من القطن أو القماش مبتلة بمحلول البوريك ويعلمون المضمضة بمحلول مطهر بعد الطعام وكذلك غسل أسنانهم صباحاً ومساء

واحذر من وضع أصابعك أو قلمك أو غيرها في فمك فانها لاتخلو أبداً من الاوساخ

ومن باب الحيطة عليك بالمرور على طبيب الاسنان مرة واحدة كل ستة شهور حتى يعطل ماعساه قد نشأ من الفساد

ببعض أسنانك . ولا تقل ان ذلك تبذير في دراهمك فان اتفاق النقود في العناية بالفم من أوجه وضع الشيء في محله

ولحفظ الاسنان سليمة لاتقطع بها الخيط أبداً . ولا تكسر بها الجوز والبندق . وما شاكل لان ذلك يؤذيها وينزع منها شيئاً من طبقتها العاجية (*Email*)

واعلم ان أمراض الاسنان فضلا عن تأثيرها في المعدة والدماغ تؤثر أيضاً في العيون والآذان وأحياناً في الانف

ومن الوسائط البسيطة لتسكين آلام الاسنان وضع قطعة قطن صغيرة مغموسة بزيت البترول على موضع الالم . وكذلك يفيد زيت البترول في التهاب الانف والحلقوم باستعماله داخلا وخارجا

ملحوظة ـ واعلم ان الله لم يخلق لك فماً للتنفس فذلك من شأن الانف ـ والانف دون غيره ـ وانما خلق الله الفم للاكل والكلام . . . .

ب ــ العناية بالعينين : كثيراً ماتهمل بعض الوالدات

عيون أطفالهن المريضة . فأذا ما أفرزت شيئاً من الصديد (رمد صديدي) قلن انها « تاقى أو ترش ملحها ! ! ! » دون ان يدركن ان ذلك ربما أدى الى تلفها أو فقد أبصارها فى أيام قليلة

وعليك لحفظ نظرك اتباع ماياتي :

(١) اذا جلست للمطالعة أو للخياطة أو الكتابة . فاجعل النور كافياً لاهو ضئيلا يتعبك . ولا قوياً جداً يبهر بصرك . واعلم انه كما ان النور القوي المبهر للبصر يؤذي العينين فكذلك الضوء الضعيف يؤذيهما . ويضعف أعصابهما . ويسبب لهما الامراض . — وأما النور الطبيعي فمغذٍ للجسم . قاتل للجراثيم . حافظ للصحة . مقوٍ للعضلات . فاتح للشهية . مسهل للهضم

وكما لاتصح المطالعة على النور الضئيل فكذلك لاتجوز المطالعة على نور القمر أو مايماثله من الانوار البعيدة

(٢) لاتطالع على ضوء الشمع أو غيره من الانوار

النير الثابتة لان اهتزاز لهبها يؤذى عينيك . حيث يلزمها تغيير اتجاهها عند كل هزة من هزات هذا اللهب . ويتبع ذلك عدم المطالعة في القُطُر والمركبات

(٣) اجعل مكتبك على يمين النافذة أو النور الصناعي (غاز أو كهرباء أو بترول) بحيث تستقبل النور من اليسار ومن الاعلا . ـ ولا تحسن المطالعة عند الرقاد بالفراش . اذا كان الضوء يأتي أمام عينيك . فاذا كان لابد منها في الفراش . فدع النور كذلك ينزل على الكتاب أو الصحيفة من الخلف واليسار

(٤) اجعل ارتفاع مقعدك امام الكتب مناسبا لكيلا تنحني كثيراً

(٥) لا تقرأ أو تكتب أو تعمل عملا ما على غير النور الابيض دون الاحمر أو الاصفر . ولا بأس بالنور الذي يشع عن زجاج أخضر أو أزرق

(٦) تفادَ مطالعة الكتب الرديئة الطبع من حيث صغر حجم حروفها أو لون حبرها

(٧) ارح نظرك من وقت لاخر فهو كالجسم يحتاج للراحة كيما يتنشط ويقوى على استمرار العمل

(٨) لا تقرب عينيك كثيرا من قطر الضوء الذي يشع عن المصباح فذلك يؤذيها وربما ارمدها

(٩) جانب المشروبات الروحية والتدخين

وعلى العموم اعن بعينيك العناية اللائقة بهما تفاديا من الوقوع فى الامراض

واذا ما لاحظت ضعف ابصارك . فاسرع الى طبيب العيون بلا مهل . واذا ما احتاج الامر الى عمل منظار (عوينات) فلا تتباطأ في اعداده . وحمله لئلا يزداد الضعف مع مرور الزمن . ـ ولا تكن كالجهال الذين يخالون المنظار مضعفا للعيون أو مؤذيا لها

ومن المستحسن جداً وضع العوينات الزرقاء أو السوداء نوعاً فى فصل الصيف اتقاء وهج الشمس الشديد في هذا الفصل سيما في خارج المدن وضواحيها كمصر الجديدة وحلوان وبالاخص للاشخاص الذين لم يعتادوا النور الباهر

ويحسن تعويد عيون الاولاد على النظر الطويل الى السماء أو البحر على مسافات شاسعة

ومن المفيد عند دخول جسم غريب في العين تقطير نقطة زيت زيتون نقي فهو يساعد على خروجها ويريح العين

ج ٠ العناية بالاذان : ضع قطعة صغيرة من القطن المعقم على طرف عود صغير من الخشب . واغمسها في شيء من الكحول أو الماء المقطر ونظف بها داخل آذانك رويداً رويداً . فهناك يرسب شيء من الغبار والاوساخ

وعند حدوث التهاب في الاذن ـ وهو يحدث غالباً من البرد ـ فعليك باستعمال الحمام لها بحقنها بماء البوريك الدافىء عدة مرات . مع مراعاة سخونة ماء البوريك ثم جفف اذنك بقطعة من القطن المعقم . واترك بها قطعة منه وعلى العموم حاذر من ادخال سوائل باردة داخل اذنك . وجففها جيداً كل صباح بعد غسل وجهك . واذا اردت تنظيفها فلا تلجأ الى تلك العيدان الرقيقة ٠ بل استعمل كل الحيطة ٠

د ـ العناية بالشعور : اعلم ان الشعر درع الرأس والمخ ضد البرد والتبردات والصدمات فلا تترك شعورك قصيرة جداً ومشطها كل صباح بالمشط الواسع اولا ثم بالمشط الضيق ثانياً ولا تبالي ان يسقط شيء منها فانها تتحدد قوية متينة ثم فرّشها بفرشة حادة نظيفة جداً. ولا تنس غسلها مرة كل اسبوعين ـ على الاقل ـ بماء ساخن وصابون ـ ثم جفف شعورك جيداً وادلكها بشيء من الزيت اللطيف (١)

ولا تركن ابداً الى استعمال العقاقير والشحوم وغيرها في تلميع شعورك . فهي ضارة مسببة لسقوطها وتبييضها مبكراً .

ولا تضغط بالطربوش بشدة على رأسك فتعيق دورة الدم .

واعلم أن تجعيد الشعر تجعيداً اصطناعيا بالمكواة وغيرها يسبب تقصيفه وتكسيره وبالتالى ضعفه وسقوطه . ومن ثم صلع الرأس وأن الشعر الغير الاسود يسقط قبل الشعر الاسود وقد

---

(١) يفضل زيت الزيتون النقي . وحبذا لو استطيع خلطه بشيء من زيت الخروع فهو مفيد ومغذ جداً للشعور

يُسبب سقوط الشعر من ارتخاء في الجسم . أو تعب في العقل أو مرض قوي

ومن الوسائط البسيطة لازالة قشر الشعر وتنظيف الرأس استعمــال زيت البترول النقي مع أضافة شيء من الجلسرين اليه

ولا تخفى ماهية الشعور لدى المرأة بنوع خاص . فهى على ذلك أولى من غيرها بالاهتمام بها والاعتناء بتنظيفها وتقويتها . حيث قال سيدي خليل : « أن المنطق والشعور من دواعي جمال ورشاقة المرأة والتمتع بها »

ه . العناية بحلق اللحية والتزين . واذا ما صرت يافعاً واعتدت على حلق لحيتك . فلا أشير عليك أبداً بترك ذلك للحلاق . بل احلق لحيتك بيدك حفظاً لنفسك من الامراض المضالة التى تنتقل بسرعة وسهولة . سواء بالموسي أو المشط . أو بفرش الحلاقة التي كثيرا ما حـوت جراثيم الامراض الخبيثة كالجمرة . والثعلبة . والقرع . والعياذ بالله !!!

فاذا ما اضطررت الى ايكال ذلك للحلاق فاجعل لك

لديه معدات خاصة بك لا يستعملها لغيرك من فرش . ومقص . ومشط . وامواس وغيرها

ونذكر فى هذا المقام مع عاطر المديح والثناء ما فعلته بعض الحكومات الاجنبية في هذا السبيل حفظًا لصحة رعاياها من الاوباء والامراض حيث قد فرضت على الحلاقين أموراً خاصة اصدرت لهم بها مناشير لا بد لهم من اتباع مقتضياتها منها :

(١) تعطيس آلات الحلاقة في ماء الصابون الغالي قبل استعمالها

(٢) استبدال الامشاط المظمية وما شابهها بامشاط معدنية يسهل تنظيفها

(٣) تعطيس فرشة تصبين اللحية في الماء الغالى قبل الاستعمال

(٤) استعمال منشفة نظيفة لكل زبون واحد

وقد أمرت بهذه التعليمات الحكومة الفرنسوية . وعملت بها أيضاً الحكومة الاميركية بل وأسسوا جمعية لمراقبة تنفيذها وقد رأت مصلحة الصحة المصرية أخيراً ان تبدأ بالمسير

على هذا النهج . فحرّمت استعمال فرش الحلاقة من نوع خاص . أو الواردة من جهة خاصة لانها تنقل ميكروب الجمرة الخبيثة . فحبذا لو تكرمت بتعميم الاهتمام بكافة هذه الامور الحيوية . اذن لشكرناها وضاعفنا عليها الثناء

و . العناية بالاظافر : لاتترك أظافرك طويلة أبداً . بل قصها من وقت لآخر . ثم أبردها بالمبرد المعد لذلك . واحذر من ترك شيء من الاقذار بها . فان ذلك فضلا عن مضاره الصحية . فما يمجه الذوق السليم . ويدل على سوء الادب والتربية

ز . العناية بأجزاء الجسم الداخلية : مر عليك فيماسبق ان الجراثيم تعيش وتتوالد بعشرات الالوف ومئاتها داخل الفم . واعلم الآن انها تكون اكثر من ذلك عدداً في المعدة . والامعاء . وبجوار المنافذ التي تخرج منها البقايا الجامدة والسائلة المتخلفة بعد هضم الاطعمة

فلا تنس اذن في ختام عملية النظافة والتزين . ان تنزوي في المكان المعد لذلك لغسل مواضعك السرية التى تكون

قد اتسخت بعد ادائك ضرورتك الطبيعية غسلا جيداً . فليس هذا خروجاً عن اللياقة أبداً . على ان يكون بعيداً عن الانظار وفي المكان المعد له .

ولا شك ان الخطاب موجه ههنا للمرأة كما للرجل . فالنظافة للمرأة نوع من الجمال الذي يبقى مابقيت المرأة بل انه « لايوجد في العالم شيء ينفر منه الانسان اكثر من المرأة القذرة وكفى بسماع هذا الوصف المقوت باعثاً لنفور النفس وتقرفها» (روسو) . — ولا شك ان المرأة التي تهمل نظافة نفسها كأنها تدفع عنها زوجها بيدها . ويترتب على ذلك زوال الجاذب المقرّب بينهما فيزول معه الوفاء والهناء . — ويجب عليها ان تكون ذات لباس جميل الهندام نظيف وبذلك ينمو في فؤاد زوجها الاعجاب بها . ولقد أوصت سيدة بنتها قائلة : « يا ابنتي لاتنسي نظافة بدنك فان نظافته تحبب فيك زوجك . ونظافة بيتك ينشرح منها صدرك . ويعتدل مزاجك . وكل من دخل عليك ينشرح صدره لمرآك ويطيب خاطره لمشاهدتك » . — ولا عجب فالسيدة لو كانت جميلة دون

نظافة كانت كالجوهرة الملوثة بالاقذار . كل ذلك فضلا عن ان النظافة خلاصة علم الصحة .

حكم

(١) الفم مرتع الجراثيم
(٢) حفظ المعدة في حفظ الاسنان (والمعدة بيت الداء)
(٣) النظافة من الايمان
(٤) « الاسلام نظيف فتنظفوا فانه لايدخل الجنة الا نظيف »
(٥) النظافة من امهات العافية وهي بالنسبة للبدن كالمودة والمحبة بالنسبة الى الارواح (لاروشفوكو)
(٦) الافضل ان تهمل غسل وجهك . من ان تهمل غسل فمك وأسنانك .
(٧) النظافة فرض يتحول مع الوقت الى عادة

الفصل السادس

الحمام والتخشن

يندر ان تنشأ أمراض من البرد خلافاً لما يخال. وبعكس ذلك كثيراً مايعرض الانسان. من التبرّد أي التعرض للاهوية الباردة . سيما التيارات بينما يكون في غير استعداد لذلك . وان مثل هذه الامراض لشديدة الخطر

لاتخف اذن من البرد بل حاذر التبرّد . خفه خاصة اذا ما كنت تتصبب عرقا أو كنت مبلـلا. ولتفادي ذلك اسرع في ابدال ثيابك الخارجية والداخلية . أو جفف جسدك بالتعرض للشمس مع وضع الرأس في الظل. وعلى كل الاحوال احذر التيار الهوائي كأن تـكون بين نافذة وباب مفتوحين

كـذلك اذا بللتك الامطار فبدل ان تقف او تعطل سيرك استمر في طريقك حتي تصل الى منزلك وتبدل ثيابك بغيرها. والا فضع تحتها قطعا من الورق السميك

واذا ما عطشت وانت تتصبب عرقا فاذكر للحال انك تعرض نفسك لخطر عظيم اذا شربت حالا قدحا من الماء البارد دفعة واحدة . بل اصبر قليلا ثم تناول الماء جرعة جرعة. ولا تدعه يترك الفم الا اذا سخن قليلا فيه من حرارة الفم. والا تخذ جرعة من مشروب دافىء . فانه يرويك دون ان يعرضك للخطر

وهناك طريقة مثلى في غاية البساطة لتوقي اخطار التبرد مقدما : وهي التخشن : ونريد به هنا تعويد الجسم على تبدلات الجو الكثيرة حتى لا يكون سريع التأثر منها وذلك بالخروج في الهواء الطلق مهما كان الجو حتى يعتاد الانسان على ذلك ولا يخشى البرد أو الحر أو الامطار اللهم الا ان كانت في غاية الشدة . على ان الانتقال من البلاد ذات الجو الحار الشديد الى البلاد ذات الجو البارد الشديد مباشرة ربما عرض المرء للاسقام الصدرية والعلل التنفسية

*
* *

وعود نفسك على الماء البارد [١]. وحببه اليك ما استطعت فهو منعش . مقو شاف يجعل خديك موردين . وساعديك قويين . وادلك بدنك في الصباح صيفا وشتاء بأسفنجه أو بقطعة من القماش المبلل بالماء البارد . وفي فصل الصيف أقصد الى الحمامات الباردة كحمامات البحر [٢]

وللحصول على الفائدة المرجوة من الحمامات الباردة يلاحظ عدم اجرائها لا في وقت الجوع الشديد ولا قبل

---

(١) واما لصغار الاولاد فيحسن أستحمامهم بماء فاتر نظراً لسهولة تعرضهم للتبردات . وذلك خصوصاً فى فصل الشتاء حيث يجب تجفيف أبدانهم بعد الحمام بقماش جاف دافىء ثم اراحتهم قليلا فى الفراش . وما قلناه عن الاولاد بالنسبة لدفوء الحمام وبرودته يقال ايضاً عن المتقدمين فى السن

(٢) ولكن حمامات البحر ممنوعة للمصابين بالنقرس أو السل أو داء الصدر أو الروماتزم بل أن الاقامة على الشواطيء البحرية لا يسمح بها لهؤلاء . وبعكس ذلك فهي مفيدة للمصابين بالامراض الخنزيرية « الغدد الصلبة » وداء الكساح والليمفاويين والمصابين بأدواء الانف والزور والاذن وفساد الدم والامراض التناسلية البولية « اذهي تدر البول »

ثلاث ساعات بعد أكلة كاملة . فان النزول في الماء بعد الاكل مباشرة انما طريقة من طرق الانتحار . وان احسن وقت للحمام البارد قبل الفطور صباحا بساعة واحدة على الاقل . والا فمساء وان لم يتيسر ذلك ففي وسط النهار بعد الاكل بثلاث ساعات على الاقل كما تقدم

واذا ما كان جسدك مبللا بالعرق فلا تنتظر تجفيفه فانك بذلك تضر نفسك بالتعرض للتبرد . بل الق بنفسك في المياه بعزم وثبات جأش . واغطس جسدك جميعه بما فيه الرأس دفعة واحدة واجتهد في اجراء بعض الحركات العضلية داخل الماء. وتعلم السباحة التي يمكن ان يقال انها من الضرورات في كثير من ظروف الحياة . ولا تطل حمامك أكثر من ربع ساعة بل أجتهد في اتمامه في أقل من ذلك اذا امكن وانما تختلف المدة باختلاف الزمان والمكان والجو والجسم والبنية . وقد تخف ضربات النبض والتنفس عند النزول في الماء ولكن يعود كل شيء الى حالته الطبيعية بعد قليل ـ وعلى العموم لا ينبغي البقاء في الماء اكثر من ١٥ دقيقة كما سبق

والاوفق ترك الحمام قبل أن تبرد الاطراف. وتصطك الاسنان. وفي الايام الباردة يكفي جداً ان يغطس المستحم ويخرج حالا . ولاجل الحصول على الفائدة المطلوبة يحسن ان تدخل الحمام وجسمك دافىء دون عرق والا فامسح صدرك ويديك بسرعة قبل ولوج الماء .وان كانت اشعة الشمس ساطعة بارقة فالاوفق ان تلبس قبعة من القش على رأسك لاجتناب ضربة الشمس ووجع الرأس . ـ وبهذه المناسبة معلوم ان ماء البحر ضار بالشعر فيناسب أن يضع السيدات على رؤوسهن طاقية من المطاط . لا ينفذ منها الماء وان لم يستطعن فيجب عليهن غسل شعورهن جيداً بالماء العذب عقب خروجهن من البحر مباشرة ـ واذا أتتك قشعريرة واستمرت ولم تتركك فاختصر حمامك . واعد ثيابك بسرعة واطرد القشعريرة عنك ببعض السير الحثيث . ـ واذا لم تجد من نفسك مقدرة على اجراء الحمام البارد أو حمام البحر بان كنت متعبا أو متوعكا فلا تقدم عليه . واذا ما اتممت الحمام فادلك بدنك دلكا جيداً بمنشفة خشنة قاسية فان ذلك مما يرعرعك ويزيد نشاطك

ومما يجعل حمام البحر مفيداً جداً نقاء الهواء ومنظر البحر الجميل الذي يجلي العيون وينعش الافئدة . ويشرح الصدور . ويطيب الخواطر . ولذلك يمتلئ جسم المصيفين. وتزيد قابليتهم للطعام وتقوى رئاتهم وهو مفيد جداً في احوال الامساك المزمن . والنزلات المعدية ولرجال الاشغال العقلية . ويحدث جرياناً عظيما في الدم بفعل الحركات التي يجريها الانسان في المياه ولطم الامواج (١) فضلا عن احتواء ماء البحر لعناصر كثيرة مفيدة كالملح واليود والفسفور والكبريت والذهب الى غير ذلك

وأما استعمال (الدوش) فمفيد للشبان الاقوياء . ضار بالضعاف والمتقدمين في السن . وليس من الحكمة ملاقاة

(١) على أن حمام البحر مؤذ لحاسة السمع عند الاشخاص المستعدين للاصابة بها أو الذين سبق لهم اصابة في الاذان سيما اذا اطيل المكث به أو اطل تغطيس الرأس المتكرر به

الماء بالرأس أو البطن بل لاقه بظهرك وأكتافك ولا تزد عملية الدوش عن خمس دقائق فقط .

اما الحمام الحار فينشط الجسم بسرعة ويدير الحركة الدموية . ويزيد ضرب النبض والتنفس . وقد يولد العرق على الوجه بكميات . وقد يغيب فكر المستحم ولا يعي . واذا أطال المستحم مدة وجوده في الماء الحار حدثت له دوخة في الرأس . ويمكن ان يأتي عن ذلك شلل . — والحمامات الساخنة تقلل وزن الجسم سيما اذا غاب الشخص فيها .

وحمام الاقدام الحار يفيد كثيراً اذا لم تترك الاقدام فيه أكثر من عشر دقائق

والحمام الحار محظور على الدمويين ومن كان فيه استعداد للشلل . وكذلك فهو محظور على الشيوخ وذوي الامراض القلبية . والامراض الخطرة لان قوة حرارة الماء تصعد الدم الى النخاع والحلقوم . وكذلك تمنع هذه الحمامات عمن أصيب بضربة الشمس . ولمستنشقي الغاز ومستعملي المخدّرات والمنوّمات

والحمام الحار جداً مفيد في امراض النقطة والروماتزم المزمن والبواسير والكلى وامراض النساء

***

وان كثيرين ليتبردون ويمرضون باطوار البرد الكثيرة كالزكام . وادواء الحلق . والآذان الخ لا لشيء الا لانهم لا يحفظون اقدامهم في دفوء تام . فعليك بحفظ قدميك دافئين وللوصول الى ذلك اجعلهما دائماً في جفاف ونظافة تامين بحيث لا تضع فيهما الا جوارب جافة نظيفة وحذاء جافاً مريحاً ثم عودهما على الماء البارد ولا تخفه ابدا . فضعهما كل مساء قبل النوم في ماء بارد مرة بضع دقائق فقط ثم جففهما وادلكهما بقوة بقماش خشن.

واذا ما حل فصل الصيف فعود نفسك على السير داخل منزلك عاري القدمين (١) فأن ذلك يقويهما (٢)

***

(١) نقصد بعاري القدمين أي دون حوارب كأن يحتذى بصندال (*Sandales*) أو قبقاب .

(٢) من المدهش انه نقل مؤخراً عن السير ريت الانجليزى

(١) الحمام البارد لا يفيد الا اذا كان الجسم دافئاً قبله واثناءه وبعده
(٢) اذا كان الحر يضعف الجسد ويرخيه . فالبرد يشدده ويقويه
(٣) لا تدخل الحمام شبعان (الحارث ابن كلدة من اشهر اطباء العرب)

وهو من علماء حفظ الصحة المعدودين انه يقول أن : « الحمام يضر بالجلد الواقي للجسم كما يضر بالسطوح نزع آجرها . وأن الاغتسال الكثير يزيد فى عدد الجراثيم على الجلد بفتح مسام الجسم » ولذلك فهو يعتقد بعدم وجوب مراعاة النظافة حفظاً للصحة. فتأمل خرافات العلماء ! وقد قرأنا ان رجلا امريكياً يفاخر بأنه يغتسل مرة واحدة في السنة احتفاء بيوم عيد حرية امريكا ولا نظن اننا فى حاجة لنقل أقوال علماء « كسيمون بارك وجا كوى وغيرهما » من ذوي المكانة الراسخة في العلم لتدلل على سخافة هذه الامور فالامر مشهور معروف سيما ان كان الحمام قصيراً معتدلا شاملا للشرائط المطلوبة

الفصل السابع

الثياب

وهناك طريقة أخرى من طرق التخشن : وهي تجنب حمل الثياب الثقيلة في الشتاء سيما للاولاد . فلا تعودهم على الثياب الثقيلة بل خفّفها لهم بقدر الامكان (١) ولنورد هنا كلمة عن الثياب:

(ا) . الثياب الداخلية : ومهمتها بنوع خاص امتصاص العرق الذي يفرزه الجسد حتى لانتعرض للتبرد . ولهذه الغاية يكفي ان يحمل الانسان اذا كان صحيح البنية قميصاً من القطن . — أما ان كنت غزير العرق . أو كان عملك

---

(١) على أنه لا يجوز أن نترك سيقانهم عارية بدعوى تعويدهم على البرد اذا كان هذا البرد قارساً شديداً فربما أورثهم ذلك النزلات الشعبية أو السعال الديكي الخ . .

يعرّضك للرطوبة . أو الامطار . أو مجاري الهواء فاحمل صديرية من القطن أو الكتان المجدول . — كذلك ربما كانت « الفانلة » أوفى لك في هذه الاحوال ولكن اضرارها لا تخفى وأقلها جعل البدن سريع التأثر . حساساً بدرجة كبيرة : فاذا أردت ان تبقى قوي البنية شديداً مرعرعاً فلا تتد على حملها . بل اطرحها للمرضى الضعاف الذين تضطرهم أحوالهم لحملها نظراً لأن طبيعتهم جعلتهم عرضة للروماتزم وأمراض البرد والرطوبة . وان كنت من المصابين بمثل هذه الامراض فلا تخلع عنك الفانلة الصوف لا صيفاً ولا شتاء سيما اذا كنت بدأت في لبسه طبعاً . ففي الشتاء تدفع عنك البرد . وفي الصيف تشرب العرق ففي الحالتين تمنع عنك التبرد والرطوبة . على انك تستطيع ان تتردى في الصيف بفانلة من الصوف الخفيف . وأما في الشتاء فضع فانلة سميكة نوعا

(ب) الثياب الخارجية : ومهمتها حفظ الحرارة في الجسد شتاء . وانعاشه وترطيبه صيفاً . ولحفظه في حرارة مناسبة

أحمل ثياباً من الصوف جوخاً كان أو غيره بحيث تكون خفيفة نوعاً وقاتمة اللون. وأما في فصل الصيف فاحمل ثياباً من الفانلة الصوفية الخفيفة فهي تحميك من الحرارة الشديدة. ومن التبردات الشائعة في هذا الفصل. ومن رطوبة الجو فضلا عن امتصاصها للعرق. ـ ألا ترى البدو يحملون العبي الصوفية. والبرانس التي تتوافر فيها كل شروط الصحة والراحة والملاءمة سيما في الجهات الحارة والصحراوات؟ وكذلك يحمل المصارعون ومن على شاكلتهم الثياب الصوفية ذات الحلقات الواسعة. — ولا بأس من حمل ثياب من التيل أو القطن الابيض أو الاسمر أو الكتان اذا كانت الحرارة شديدة كما فى قطرنا. —

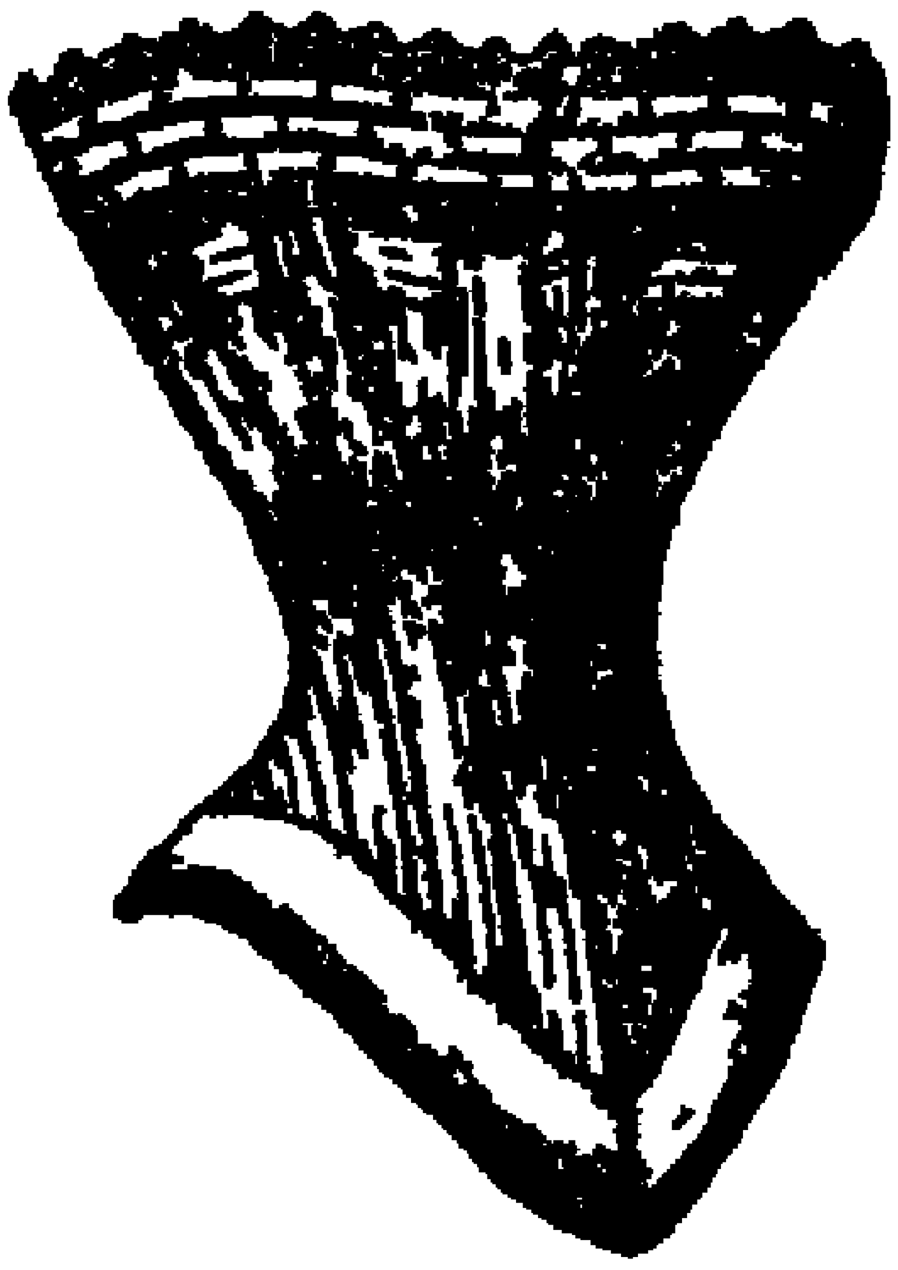
ولتكن الثياب متسعة ـ (١) بما فى ذلك قميص النوم ـ

(١) وبهذه المناسبة ليسمح لنا هنا ان نذكر الازياء الشرقية بالفخر والاعجاب فلو انها لا تلائم الازياء العصرية الحديثة كما يزعمون فانها تريح جميع أعضاء الجسم وتساعدها على النمو والحركة دون مضايقة. الا ترى السراويل الشرقية مثلا باتساعها وراحتها ثم انت ترى السراويل الفرنجية التي تكاد تلتصق بالجسم وتحتك بالاعضاء.

حتى تدع الهواء يصل الى جميع أجزاء الجسم . ولا تعطلها عن تأدية وظائفها . على ان لا تفرط فى توسيعها شتاء .

ولا تضايق نفسك دون ضرورة ملجئة كأن تلبس لياقة عالية تكاد تخنقك . أو حزاماً اذا كنت رجلا . بل أحمل سروالك بالحمالات المعروفة . فأن الحزام يضايق التنفس ويعوق الهضم . — ولا مشداً اذا كنت أيها القاريء سيدة

فمن الاسف لجوءنا الى الازياء الغربية فى ثيابنا كما وفى أمور كثيرة اخرى . على ان القمصان الفرنجية اللينة التى أخذوا يستعملونها حديثاً أخف وطأة وأحسن حالا من تلك التى كنا نرتديها — ولا يزال كثيرون يرتدونها للان — مكوية بالنشاء وفيها ما فيها من المضايقة فضلا عن عدم ملاءمتها صحيا (وقد رجعنا في بعض النقط المتعلقة بالامور الشرقية والاسلامية الى كتاب لطبيب عثماني شهير طبع بالقسطنطينية) — وان نفس علماء الصحة الاجانب كانوا يعجبون بالازياء والثياب الشرقية الاصلية « كتاب بكريل « Becquerel » الذى كان استاذاً بمدرسة الطب فى باريس » . وقد جاء في مذكرات نابوليون عن حملة مصر : « ان قبعاتنا وسراويلنا الضيقة ولياقاتنا الخانقة وباقي ثيابنا كانت لدى المصريين موضع الهزء والسخرية » !!!



وهو الافضل . والا فليكن المشد من النوع المنخفض مرتكراً على الارداف (مافوق الفخذين) دون مضايقة للرئتين وبالتالي للتنفس .

وبدون ذلك فالمشد يعرّض لابسته للاغماء. والاجهاض . والعقم . والصرع . والسل الرئوي . وأمراض الكبد . والضعف العام والقلب . والصدر . والمعدة . وأمراض نسائية مختلفة (١) . وعلى العموم لا تحمل شيئاً مما يعوق حركات الجسد الطبعية . ولا تجعل الفتيات يحملن المشد قبل الخامسة عشرة ان كان لهن ضرورياً . والا فعدمه افضل وأولى .

---

(١) وقد حدث مؤخراً ان فتاة انجليزية سقطت في احدى مركبات الامنيبوس بلندن مغشياً عليها ثم قضي عليها للحال . واتضح ان ذلك حدث لها من ضغط المشد الذى لم تكن تخلعه عنها ابداً حتي ولا فى وقت النوم . وعلى ذكر ذلك نقول ان السيدة سارو اخترعت مشداً صحياً لا يضغط على الاعضاء كثيراً كالمشد المعتاد .

وبهذه المناسبة أرجو السيدات ان لا يبالغن فى فتح صدور ثيابهن فان ذلك فضلا عما فيه من الخلاعة والتبرج اللذين لا يناسبان آدابنا . وعاداتنا الشرقيه الكريمة . فربما نشأت عنه الادواء الصدرية والامراض العصبيةوالمفصلية !! كما أرجوهن الاعتدال فى تعلية أحذيتهن وتضييقها — وأجسر أيضاً قائلاوفى ألوانها ـ وقد حرن فى تخير الالوان ـ ولاندرى ما تخبئه لنا الطبيعة منها . أليس من السخافة والبلادة ان يضحي الانسان من راحته بل ومن صحته لاتباع الازياء والمودات ؟ ! ! ؟

ولتعلم المرأة انها أرق وأضعف جسما من الرجل وأكثر وأسهل تعرضاً منه للتبردات والامراض (نزلات شعبية . ذات الرئةسل رئوي) . ولذلك يجب التحفظ على الفتيات منذ طفولتهن اكثر من الغلمان فمن العجيب الغريب ان تنسى او تتناسى السيدات ذلك فتظهرن صدورهن واذرعهن جرياً وراء المودة والازياء فسبحان موزع العقول فلا عتاب ولا ملامة ! ! ! . . . . . .

وليكن لون طربوشك فاتحا بقدر الامكان . وليكن خفيفاً جداً سيما في الصيف وليس ضاغطا بشدة على رأسك حتى لا يسبب لها الصداع ولا بأس من جعل بعض ثقوب فيه تساعد على تنفس الرأس كما يفعلون(١) ـ واني اشير بالاعتياد على ترك الرأس عاريا كلما سمحت الظروف وهذا يمكن في امكنة العمل والمنازل والمحال العمومية كمشارب القهوة وغيرها لان حمل الطربوش دائماً على الرأس يخزن بها حرارتها مما يضر الشعر ويسبب سقوطه

واما في أثناء الليل فبحسب التعود

واما قدماك فلا تحمل بهما الا نعالا خفيفة جداً في الصيف كحذاء من التيل — واما في فصل الشتاء فاحمل نعالا من الجلد الاصفر ذات الرباط والكعب

---

(١) وحبذا لو استطعنا نحن الشرقيون المطربشون ان نجد لنا غطاء لرؤوسنا أصلح من هذا الطربوش الذى ليس فيه صالح لرؤوسنا فهو بحالته الراهنة لا يمنع عنا حرارة الشمس . ولا يقينا التراب ولا الامطار [illegible] موضوع طالما طرقناه وطرقه الكتاب فلم نجد معالجتهم له فتيلا. [illegible] هذا مكان التبسط فيه

المنخفض (١) . ولتكن مقدمتها مستديرة . مستعرضة . عالية حتي تكون الاصابع جميعها مستريحة الحركة . بلا مضايقة والا اصابتها العاهات واعترتها الامراض فلا تخلص منها ولا تنجو (٢) . — وأعيد لك مرة ثانية : لا تضايق نفسك باشياء ضيقة فتمرض

* * *

قاعدة عامة : لا تحمل كثيراً من الثياب داخل منزلك (وذلك على قدر الامكان ومع مراعاة شروط اللياقه) . — ولا تزد على ذلك كثيراً اذا خرجت للسير وليكن جسدك

---

(١) فرضت ولايات بلغاريا أخيرا ضرائب ... على السيدات اللاتي يحملن نعالا عاليه الكعب حداً . كما فرضت مثلها على الثياب المفتوحة الصدر أوالقصيرة الطول . . .

(٢) ا. ان منشأ مايسمونه (عين السمكة أو الكالو) وتلك العاهه الاخرى التي هى عبارة عن انغراس ظفرى الاصبعين الكبيرين للقدمين فى لحمهما مما يسبب آلاماً عظيمة ويقضي غالبا بنزع هذين الظفرين بعملية جراحية انما هو ضيق النعال أو صلابة جلودها ! ! — ب — حاذر من صبغ جلد الاحذية الاصفر بلون (الانلين) الاسود فقد لوحظ انه يسبب تسمما عظيما .

مدفئا اذا ركبت مركبه أو على العموم اذا مكثت في مكان بدون حركة .

قواعد خاصة بالصوف : ترد ثياباً خفيفة صيفا — واعتدل في حمل الثياب الثقيلة شتاء بحيث لا تزد ضخامتها عن المعدل اللازم للدفء . على ان لا يجعلك ذلك تتصبب عرقاً كثيراً عند السير لانك اذا استمريت على افراز العرق الكثير . لابد وان تتبرد يوماً ما . وربما كان ذلك منشأ لامراض شديدة . ولا نرى محلا في بلادنا لحمل الثياب الجلديه أو ا صاطيه اللهم الا اذا كان الجو ممطراً جداً . ولا تحمل «كوفية» ولا ملحفة اذا اردت تفادي التبردات وامراض الزور . اذ ليس حمل الكوفية من الحكمة في شيء وغريب ان نرى كثيرين من الناس اذا اصابهم برد خفيف أو بدون ان يصيبهم برد — يلفون رقابهم وجباههم باربطة من الصوف . وفي هذا ما فيه من الخطر الشديد . فضلا عن عدم فائدته بالمرة — ولا بأس اذا هم فعلوا ذلك اذا كانوا في حالة قشعريرة أو كانت درجة حرارة الجسم مرتفعة .

وعلى أي حال فانه لابد وأن يأتي يوم يرفع فيه المريض هذه اللفائف . واذ ذاك يعرض نفسه للبرد ثانية

ولا تثقل ثيابك مبكراً في الخريف فان طلائع البرد مشددة مقوية لاعضاء البدن . ـ ولا تخففها سريعاً في الربيع فان طلائع الحر خداعة

سال النظافة ـ عبثاً تغسل جسدك اذا كانت ثيابك قذرة . فعليك اذن بتغيير ثيابك الداخلية كل ثلاثة أيام دفعة وقبل ذلك اذا كان افراز بشرتك غزيراً.

واعن كل صباح بتفريش ثيابك الخارجية جيداً . ولتكن نوافذك مفتوحة وقت ذلك حتى لا تتنفس غباره وفيه من القذارة والخطر ما فيه

*
* *

(١) السير على الاقدام يدفيء اكثر من عباءة

(٢) اذا حل شهر ابريل فلا تخفف ثيابك بسرعة

(٣) « أحسنوا لباسكم واصلحوا رحالكم حتى تكونوا كأنكم شامة في الناس »

(٤) « والله جعل لكم من بيوتكم سكنا . وجعل لكم من جلود الانعام بيوتاً تستخفونها يوم ظعنكم ويوم اقامتكم ومن أصوافها وأوبارها وأشعارها اثاثاً ومتاعاً الى حين»

(٥) وقال الله تعالى « وأما ثيابك فطهر »

الفصل الثامن

الرياضة والتمرينات العضلية (١)

اعلم انه كما يجب عليك تنظيف بدنك ظاهراً ينبغي لك ان تنظفه كذلك داخلا وباطناً . وتكون النظافة الباطنية للجسم بالرياضة والتمرينات العضلية . فمثل الاجهزة الجسمانية كمثل الاجهزة الميكانيكية . والآلات الحديدية فهي تصدأ بوقوف دولاب حركتها . وتعطيل نظامها وعملها

والتمرينات العضلية سيما الجري مثلا . والسير على الاقدام . تغسل الانسجة الداخلية . وتمنع تصدؤها اذ تجعل

(١) غير خاف اهتمام بلاد اليونان القديمة بالالعاب الرياضية وما كانوا يقيمون لها كل سنة من الحفلات Jeux olympiques والاعياد شأن الامم التي تهتم الاهتمام كله بصحة افرادها . — وكان ابقراط وفلاسفة عصره يعلمون ان وسائل اطالة الحياة ليست الا العناية بالبدن وتنشق الهواء النقي والاستحمام وأدمان الرياضة البدنية مع مسح الجسم ودلكه باليد Massage

للدم دورة قوية سريعة . وتدرأ عنا امراضاً كثيرة متعبة خطرة لا حراثيم لها مثل السمنة المفرطة وداء النقرس والحصوة والسكر وما شاكلها . فضلاً عن انخفاض الصدر وتلاين الاطراف . وانخفاض الاكتاف . وانحناء الظهر وفساد الهضم . وفقد الشهية واضطراب التنفس الخ . . .

وفوق ذلك فالتمرينات البدنية تنمي قوانا العضلية . وتنعش اجسامنا . وتعودها على التعب والمشقة اذ الشخص المعتاد على التمرينات العضلية يمكنه بالطبع القيام بعمل اكبر واسع [illegible] الحركة فيمكنه ان يكتسب قوته وزيادة باقل مشقة وبأكثر سعة .

فلتعنِ اذن بالتمرينات والترويض كواجب من واجباتك اليومية اللازمة حفظاً لصحتك . وعونا لك في هذا المعترك الحيوي العظيم . — فالا ترى الطفل الرضيع وهو رضيع يرفع يديه ويرفس بقدميه لا حبا بالرفس ولا لمس شيء امامه ولكن مدفوعا بالحاجة الى الحركة والرياضة .

ويكون تمرين الطفل بالجري . والوثب . والصراع .

والسباق . و بلعبه بالطوق أو الكرة الخ . . . . — وعليه اذا ماحلت ساعة رياضته أن لا يقلد الرجل الكهل أو الشاب المجد الذي يساير نده محادثاً له ليس الا . بل لابدله من اللعب والركض والوثب فأن ذلك من ضروريات سنه . — وعلى الامهات والمربيات ان يحثن الاطفال على ذلك اذاهن رأين منهم رغبة عن اللعب . وعليهن ان يراقبنهم أثناء هذا اللعب.

وأما الصبية (٦ الى ١٢ سنة) فيكون تمرينهم بالعدو . والوثب . والتسلق . والالعاب العضلية التي يدعونها جمبازا Gymnastique

وأما الشباب (بعد ترك المدرسة) والمراهقون فلهم السير على الاقدام . وركوب الخيل والدراجة وحركات الايدي . والسيقان . وكلها نافعة للتاجر أو الكاتب أو المدرس ومن شابههم في حرفته . ولا يخفى ان في الصنائع اليدية جزء كبير من العمل الرياضي .

وأما الكهول فالسير على الاقدام لمسافات معتدلة لا ينالهم من جرائها التعب

على انه لايحسن بالشاب أو الصبي ان يكثر من ركوب الدراجة أو يسرع الجري بها أو ينحني عند ركوبها كثيراً لئلا تؤثر على قلبه وحركاته سيما ان كان الشخص ضعيفاً . ـ بيد ان ركوب الدراجة متى كان معتدلا وبالشرائط المتقدمة ينمي العضلات والسيقان والافخاذ

ومن المستحب التريض في القوارب مع التجذيف أو الجرى على القبقاب الحديدى Skating (الزحلقة) ولعب التنس Tennis وكرة القدم وحمل الاثقال [1] وباقى الالعاب التي تجرى في الهواء الطلق مفيدة جداً بشرط عدم انهاك القوى

---

(١) على ان من يحمل أثقالا تفوق طوقه كما يفعل بعض الحمالين يعرض نفسه للفتق . ومن يشتغل اكثر أوقاته واقفاً بدون حركة يصاب بانتفاخ في الاقدام . ومن يقضى عمله جالساً يصاب بالبواسير ويعتريه خور في رجليه وأمراض كبدية . ومن ينحني الى الامام كالكتاب والخياطين يعرض للامراض الكبدية والمعدية بسبب الضغط على الكبد والمعدة

ونخص بالذكر مما سبق جميعه السير على الاقدام في جو معتدل . وهواء طلق فيكاد يكون أبسط وفى الوقت نفسه أفضل التمرينات لاستفادة سائر أعضاء الجسم منه . وسهولة القيام به كل يوم . على ان لا تزيد سيرك على أربعة كيلو مترات في اليوم حتى لا تنهك قواك وتضعف جسمك وقلبك من حيث تريد لهما القوة . ولا تقل عن اثنين . الا للمرضى بأمراض خاصة فهو اما ممنوع كلية . أو جزئياً كما يرى الاطباء .

ولا تبدأ بالسير مادامت معدتك ممتلئه تمام كل الامتلاء . أو خالية كل الخلو . وبخلاف ذلك لا أرى معنى لركوب الترام أو المركبات اذا كان لديك من الوقت متسع ولم تكن المسافة طويلة جداً . وكانت طريقك منظمه . والجو صحواً معتدلا . ولم تكن معدتك خاليه . وقدمر بك ان عدم الحركه أو قلتها ربما سبباً بعض الامراض والآفات.

ونصحتي اليك اذا ما كان الجو رديئاً يمنعك من الخروج فلا بد ان تسير بمنزلك فلا يخلو ذلك من الفائدة

ولا شيء يمنعك من الاكثار من التمرينات البدنية

الاثقال

البوكس

والحركات النظاميه الجمازية وحمل الاثقال. فهى مما يزيد النشاط. ويعود الخفة. ويقوّى الرئتين والاعصاب. ولا تنس نزع كل ما يعيقك عن الحركة عند بدء اللعب كالياقه. ورباط الرقبه. والحزام والحمالات وغيرها وخصص لهذه التمرينات ربع ساعه مثلا كل صباح وهو ليس بكثير في مقابل الحصول على القوة والصحة والجمال.

ويمكنك اجراء جملة حركات جمبازية بسيطة بالمنزل كل صباح تغنيك عن الذهاب الى المكان الخاص بذلك كتحريك الذراع عشرين مرة ورفعه الى فوق ومده الى الامام أو الوراء وما شاكل ذلك في الجذع والساقين مما هو ثابت في الكتب الخاصة

وأما النزال بالسلاح Escrime والمحاطبة . والبوكس Boxing والبليباردو وما شاكلها فليست مثل ماسبق في النفع لانها تجري عادة في حجر محجوزة فاسدة الهواء الا انها مفيدة لتمد الانسان للدفاع عن نفسه وقت الحاجة حيث تعوده على النشاط والخفة

وأما تفليح البساتين والقنص وصيد الاسماك فلا شك انها أعمال لذيذة مسلية مفيدة للصحة والبنية سيما للاشخاص الذين يميلون للطبيعة والخضرة

وأما السباحة فمن أحسن التمرينات العضلية المفيدة لسائر أجزاء الجسم ومن رأينا تعويد جميع الاطفال عليها منذ نعومة أظفارهم . وقد حث الشرع الاسلامي الجليل على ذلك كما ذكره بن قيم الجوزية في كتاب (السياسة الشرعية) المكتوب بخط اليد

ولا يفوتنا هنا ان نذكر الوالدين والمربين بترك الفتيات يجربن بعض الالعاب البدنية المناسبة كالسير على الاقدام والعدو وبعض الالعاب البسيطة مع الحيطة والحذر

لما لهن من التركيب الخاص .

ومن الاشخاص اللازمة لهم الرياضة بنوع خاص الحوامل بخلاف السائد على أذهان العامة . ويكون ذلك بالخروج للرياضة والسير المعتدل على الاقدام في الهواء الطلق مع اجتناب التعب

ولا انصحك ان تبدأ تمرينك أثر الطعام مباشرة سيما ان كان اجراؤه يحتاج لمجهود قاس . فأن ذلك مما يسيء عملية الهضم ويبطلها . بل يجب ان يكون قبل الاكل أو بعده بساعتين على الاقل . — واعتدل في رياضتك واجهاد نفسك فيه . واعدل عنها مؤقتاً اذا أنت وجدت نفسك بعد اجرائه تعباً جداً . أو لاحظت لديك فقداً أو تقليلا في الشهية أو شيئاً من الحمى أو تقليلا في النوم أو أرقا فأن الافراط ولو في أحسن الامور غير محمود

ويجب ان يكون اعتدالك في ذلك اكثر اذا كنت في اضطرار للاكثار من المطالعة ودرس الكتب . لان مثل هذه التمرينات لا تريح العقل اذا ما كان شديد التعب

بل تنهكه اكثر

فاذا أتممت تمرينك ورأيت تبلل جسمك بالعرق فأسرع بتبديل قميصك الداخلي أو خذ (دوشاً) لطيفاً. أو أدلك بشرتك بحدة وشدة

ولا تنس ان لسماع الاغاني والموسيقى وآلات الطرب كلها تأثير جزيل الفائدة على الاعصاب والدماغ وبعض أجزاء الجسم الاخرى (١)

***

(١) التمرينات العضلية حمام داخلي حقيقي (طبيب كبير)

(٢) التمرينات الرياضية في الهواء الطلق تنمي الاجسام وتقوي الابدان وتورث الجمال (حكمة يونانية)

(٣) ثلاثة تنفي عن القلب الحزن

الماء والخضرة والوجه الحسن (شاعر)

---

(١) وأغلب الالعاب الرياضية مهمل — ويا للاسف — في بلادنا ومدارسنا لاتبالي كل المبالاة بالتمرينات العضلية التي تهتم بها المدارس الاوربية كل الاهتمام فعسى ما رأيناه أخيراً من حركة ونهوض في ذلك يكون أول الغيث . . .

الفصل التاسع

قضاء الحاجة
(والامساك)

اعلم ان الرياضة لا تغسل وتنقي الا الدم فقط . اما الامعاء التي يهم التركيب الجسماني جدا تنظيفها . وحفظها نقية طاهرة في كل وقت فتنظف بالتغوط اليومي الكافي . لان بقايا الاطعمة اذا تخلفت وتراكمت مده في الامعاء تعفنت ونشرت في انحاء الجسم لا سيما الاوعية الدموية سموما عظيمة .وكانت سبباً في جلب الامراض الخطيرة[1]

فلنعتد اذن على التغوط بمقدار كاف كل يوم. ولنذهب لقضاء هذا الغرض في المكان المعد له . في ساعه معينة . ولو لم نجد في نفسنا ميلا أو حاجة الى ذلك . — ويحصل ان

(١) كالصداع وامراض المعدة . وفقر الدم . وامراض الكبد . والبواسير . والتهاب الاعور الخ . . . فضلا عن عدم المقدرة على اداء العمل العادى . والكآبة . وكسوف البال . . . .

يكون في الصباح بعد الفطور بقليل . فاذا كان المجهود المعتدل الذي صرفته للوصول لذلك لم يؤد للغاية المقصودة . بل رأيت في امعائك امساكا . فأجل الامر للغد حيث تعيد الكرة في نفس الساعة

فاذا انت عودت نفسك على ذلك . وواظبت عليه بدقة وحزم طول الحياة لرأيت بالاعتياد ان الحاجة تضطرك وتتشدد في اضطرارك اذا ما حل موعدها . كما يسوقك الجوع للاكل اذا ما جاءت ساعته

ولمساعدة الامعاء على اخراج ما تخلف بها لا بأس من شرب قدح من الماء القراح صباحا قبل تناول طعام الفطور ومن الناس من يأكلون برتقالة ناضجة أو فرطا من العنب .ـ واذا احتاج الامر فتدلك البطن بقماش مبلل بالماء البارد ولتجر بعض الحركات العضلية . — وليكن طعام اوطارك مغذيا لطيفا فاتحا للشهية

ولتكن اطعمتك ـ في كل المواقيت ـ مرطبة بحيث تأكل مقدارا كافيا من الخبز والخضر والفاكهة الناضجة

أو الجافة . وليكن مع طعامك شيء من الزبدة أو اللبن المختمر (لبن زبادي) في الصباح والعصر .

اما اذا حل بك الامساك - وهو لا يجيء اذا اتبعت ما سبق بدقة والتفات - فلا تلجأ الى الادوية والعقاقير التي يصفها الاطباء . لانها لا تفيدك في تلك الحال بل ربما ضرت اللهم الا اذا كانت طريق العلاج طبيعية

واعلم قبل كل شيء ان الحركة والتريض من العوامل القوية في اتقاء الامساك

وعليك بالاكثار من اكل الخضر والخبز الاسمر والفواكه الناضجة تماما . وخاصة منها التين وما حوى منها ماء كالبطيخ . وباستعمال زيت الزيتون النقي مع بعض الاطعمة أو مشروبا لوحده بمقدار ملعقة قبل الاكل فهو فضلا عن تسهيل انطلاق المعدة يساعد على الهضم ويذيب الاملاح

ولا تتعاط المسهلات بقدر الامكان اذ يعقب فعلها دائما امساك آخر . وربما انتهى الامر معها بضعف او مرض في المعدة أو الامعاء

ولا بأس من أستعمال الدلك Massage والكهرباء Vibrator في الاحوال التي لا تجدى فيها الاشياء الطبيعية التي ذكرناها لك فيما تقدم

ولا تفكر كثيراً في الامساك وتجعل له موقع عندك اذ الوهم له تأثير كبير في هذه الاحوال . بل يجب بالعكس الضغط على الفكر والاعتقاد بأن هذه الحالة تشفى حتى بذلك يتمكن المخ من التأثير على الامعاء

***

ولاهمية الموضوع وانتشار هذا الداء الوبيل في العائلات المصرية . حتى فهما انه لا تخلو عائلة من مريض أو أكثر به . اهتممنا به اهتماماً خاصا . وسقنا المعلومات الآتية الى القراء الكرام .

وقبل كل شيء اعلم : « انه لاينتظم الهضم فى المعدة مالم تنظم حركات الامعاء » (لاسيج الطبيب الفرنسوي الشهير)

اما اعراض الامساك فانتفاخ البطن . واضطراب

الهضم . والمغص . والصداع . والكآبة . وهو يسبب أمراض المعى والكبد والمعدة . ويزيد آلام البواسير . والتشقق الشرجي . ويؤثر على الاعصاب . ويسبب اصفرار الوجه...

واسبابه قلة الحركة . وفقر الدم . والمعيشة في الاماكن الغير الطلقة الهواء وعدم ملاءمة الغذاء . والحجاب(١) بشكله الاصلي . وربما الحبل وديدان الامعاء

ومما يدل على انه من العبث اللجوء في أحوال الامساك الى العقاقير والمسهلات تأكيد الاطباء المخلصين الآن : « بأن الامساك المزمن سيما ان كان ناشئاً عن حالة مرضية لا تفيده المسهلات ويمكن دائماً ازالته بدونها »

وهناك رأي طبي الآن بفائدة معالجة الامساك بالكهربائية فائدة كبيرة الا اننا لا نريد الخوض في مثل ذلك هنا

***

(١) وانا اعرف اني ما اتيت في ذلك هنا احول الى سهام بعض الكتاب والمتحذلقين

واما نظام الغذاء للمصابين بالامساك - وهم كثر - فيرى الاستاذ (روبين Robin) الذى هو حجة عظيمة في هذا الباب ان يكون كما يأتي :

(أولا) طعام الفطور : قدح شاي خفيف جداً مع قليل من الخبز المشوي (المقدد) البارد وشيء من الزبدة الطازة وقليل من الفاكهة المطبوخة أو المربى

(ثانياً) الغذاء بوجه عام : يجتنب : الزبدة المسواة (مسلى) والصلصات . والشحومات . واليخنى . وأنواع الاسماك الدسمة (كثعبان البحر) . والاطعمة المبلّة (اي الحاوية لكثير من التوابل) . وعفش البحر (كالجنبري وما اشبه) ومن الجبن ما كان منها حاداً كثير التخمير . ويؤكل من انواعه ما يكون منه خفيفاً قليل الملوحة كجبن جرويير (Gruyère) ومن لحم الخنزير الاجزاء الدسمة . ويؤكل منه الجامبون (Jambon) . وتؤكل المكرونة والشعرية . ويجتنب أنواع الفطير والحلوى والشكولاته فهي ممسكة . والصلاطات الحاوية للخل والمخللات والقهوة . والانبذة

والمشروبات الكحولية باصنافها والمثلجات جميعها

(ثالثاً) ويحسن أكل الخضر المسحوق(بوريهPurée) وانواع الشوربة. ولحوم الطيور بأنواعها . سواء مشوية أو مسلوقة على ان تسوى تماماً وتقدم دون (صلصة). — ويؤكل السمك الابيض مسلوقاً بالماء المملح دون (صلصة) ولا بأس من أكله مع الليمون وقليل من الزبدة الطازة ويؤكل البيض مسلوقاً برشت . وتؤكل الخضر مسواة تماماً مع شيء من الزبدة النيئة (والاستاذ يوصى بنوع خاص بأكل الخضروات)

(رابعاً) كل الارز باللبن : وكريمة القوالب المسواة بالفرن Crème renversée والبودنج Pudding المعمولة من (الصميت) والفانلية Vanille . والفواكه الناضجة سيما العنب (١) والموز وهما افضلها

(خامساً) — كل قليلا من الخبز المشوي (المقدد) البارد والا فكل الخبز (البايت)

---

(١) راجع فصل الفواكه بتمعن والتفات

(سادساً) — اختم طعامك بقدح صغير جداً من منقوع النعناع المغلى المخفف

(سابعاً) كل ببطء وامضغ طعامك جميعه جيداً (١)

(ثامناً) — لا تأكل اللحم قطعا في طعام المساء . بل اقصر هذا على أكل الخضر. والشوربة. والفاكهة الناضجة اما الاغذية الحيوانية فلا يصح اكلها الا ضمن طعام الغذاء (الظهر) . والاغذية الحيوانية هي اللحوم كافة والاسماك والبيض (اه نظام الدكتور روبين الاستاذ الأخصائي الباريسي)

***

والخلاصة ان تعويد الانسان نفسه بالذهاب الى محل الادب فى الوقت المعين . والتمسيد والدلك على البطن بكيفية خاصة وبلطف . والاقلال من اللحوم مع الامتناع عنها مساء . والاكثار من الخضر والفاكهة . والرياضة . وشرب قدح من الماء البارد القراح صباحا من أحسن الطرق

(١) راجع فصل المضغ الخاص

الطبعية بل العملية المؤدية للشفاء من داء الامساك .

***

نذكر بعد ذلك على سبيل الفكاهة والفائدة ما يشير به احد اطباء الفرنجه على المصابين بالامساك . من القفز على الحبل مدة ٦٠ ثانية اي دقيقة كل صباح بعد الاستحمام . وتكرار ذلك اثناء النهار ! ! ! والقفز على الحبل هو تلك اللعبة المعروفة عند الفتيات . ويعلل ذلك بقوله ان زيادة دورة الدم . والتنفس تنتج عنها انقباضات معدية قوية جداً ومفيدة للغاية المطلوبة . فضلا عن ان هذا التأثير يكون سريعا ومما يزيد في فائدة هذه الوسيلة — يقول الطبيب — انها تساعد على اجتناب الملينات

وذكر طبيب آخر هو الدكتور (فلاديمير دي هولشتين) انه اكتشف ان الكريوزوت (المستخرج من شجر الزان Hêtre) يفيد في احوال الامساك المزمن فائدة عظيمة ويستعمل نقطا من ٧ الى ١٠ مثلا فى قدح لبن أو ماء أو بيرة وقد ذكرنا ذلك من باب العلم بالشيء . والكريوزوت مقو

فاتح للشهية محسن للون ....

***

واما ان كان المصاب بالامساك طفلا أو رضيعا وهو ما يحدث كثيرا للاطفال الذين تعودوا على التغذية اللبنية الصناعية ثم التغذية بانواع الدقيق المعروفة فلا خوف عليهم لانه كلما نما جسم الطفل أو الرضيع كلما تحسنت حاله وزال عنه الامساك — على انه لا يصح مع ذلك اهمال المرض بالطفل . — وهو ربما أدى الى الالتهاب السحائي . — بل يجب الاهتمام به بحيث يتبرز الطفل مرة كل ٢٤ ساعة على الاقل وذلك بتعويده على التغوط كل يوم في ساعة معينة (كما سبق للكبار) بواسطة وضعه على وعائه وبذلك يبعد خمول الامعاء وتبدأ في عملها بنظامها العادي — .واذا احتاج الامر فيمكن الرجوع الى الغذاء اللبني مؤقتا

***

(١) للامساك اعظم تأثير على الاعمال البشرية (فولتير)
(٢) كن نباتياً أكثر منك حيوانياً
(٣) ثلاث تدل على الصحة الجيدة : رأس باردة . واقدام دافئة ومعدة منتظمة (= منطلقة)
(٤) المضغ نصف الهضم

الفصل العاشر

الغبار وتفاديه

اعلم ان الهواء الذى نتنشقه مشبع بالغبار الذي ينتشر بكثرة في المدن والقرى بخلاف الجبال والخلوات . وهذا الغبار من الخطورة بمكان عظيم على صحة الانسان (١) لانه مملوء بجراثيم الامراض المختلفة التي تتناثر في الهواء .

ولقد اعتدنا على تنشق هذا الغبار بدون اكتراث حتى لم تعد لذلك اهمية لدينا والحال ان بعض العلماء قد احصى مليوني جرثومة فى غرام واحد من الغبار جمعه من حجرة مسكونة بالناس . فتأمل ! ! ! — نعم ان هذه الجراثيم ليست كلها مؤذية فأن التي تذريها الريح على الطرق والاحياء المتسعة تقتلها بالطبيعة حرارة الشمس . بينما تلك التي تبقى بداخل حجر دورنا تعيش وتحيا مدة كبيرة (٢)

---

(١) يتنشق الانسان في كل يوم عشرة آلاف لتر من الهواء

(٢) تعيش جراثيم الكوليرا والسل وذات الرئة وغيرها ثلاثة شهور وزيادة

فعليك اذن بتفادى هذا الغبار بكل الطرق الممكنة التي سأشرح لك بعضاً منها فيما يلي حتى لا تتنشق الا هواء نظيفا نقيا :

(١) عليك بنزع الغبار الذي يلصق بوجهك وجسدك وذلك بدلكهما بقطعة من القماش المبلل

(٢) لا تضع في حجر النوم الا ما كان لازماً . دون مضايقتها بما ربما اوت اليه الجراثيم والهوام الضارة المؤذية كالستاير والحجب واغطية المنافذ والدنتلات . . ودلاّيات الاسرة القماشية . والابسطة والسجاجيد والمشمعات سيما التي تثبت منها في ارضية الحجرة بالمسامير . اذ الحجر اذا نزرا كت فيها الاثاثات وضويقت على هذا المنوال لا تفرق عن الازقة والطرقات القذرة

واعلم ان الغبار اذا ما دخل الهواء في الحجر يشغل اسفل تلك الحجر سيما تحت الاثاث والدواليب . لان الغبار اثقل كثافة من الهواء فلا تظن انك اذا فتحت النوافذ يخرج الغبار

واعلم أن الانسان كل ما دخل الى مسكنه حمل في حذائه وثيابه وعباآته وخاصة الطويلة منها ذات الذيول المهفهفة ! مقادير من الغبار لا يستهان بها

وعليك بتفهيم الخدم بعدم اجراء « التنفيض » المعروف عند نزع الغبار عن الاثاث لان ذلك يثيره وربما آذى السكان بل عليهم باستعمال فرشة أو مكنسة مرطبة ببعض الماء لازالة غبار الارضية والجدران . وأما الاثاث فيدلك بقطع من القماش الناعم دون ضربه بالمهفة

(٣) واما في الورش والمعامل وأمكنة العمل عامة فاعلم ان الغبار الذي يأتي عن المواد الاولية فيتنشقه العمال والصبية اذ هو الا مواد سامة بكل معنى الكلمة

(٤) واعلم ان الغبار الذي يتناثر في الطرقات والاحياء العمومية من اضمن الطرق لنقل عدوى الامراض اذ هو مجموعة ما يتخلف في ارض الاحياء من الغبار يضاف عليه ما يلقى من المساكن . وما تنقله اقدام السابلة والمركبات والسيارات والبهم . وما يبصقه المارة وما يخلفه سائر الحيوانات

من الاقذار والاوساخ فاذا ما ذراها الريح تطايرت بكل ما فيها مما سبق لنا ذكره فضلا عن الجراثيم التي قد يذريها المصدورون والمصابون بسائر امراض الانف والشعبات والحلق والفم والسعال الديكي وبعض الحميات وغيرها .فاذاما وصلت الى مسالك التنشق التصقت بأغشية الفم أو الانف أو الحلق ونقلت اليها الامراض

فمن الامور المرغوب فيها جداً ان تتلافى مصالح الكنس اثارة ذلك الغبار المملوء بل المحشو بما ذكرنا تفاديا من الوقوع في الاوبئة وحفظاً للصحة العامة (١) . — وقداشار بعضهم بهذه المناسبة باستبدال كنس الشوارع والاحياء العامة بغسلها بالماء وبتعميم نظامات المجاري . وباقامة الاشجار والمغروسات على جوانب الطرقات . الا ان الواقع والمشاهد لنا كل يوم بمرورنا في الاحياء نقيض وعكس لذلك على خط مستقيم . فانت ترى الكناسين يكنسون الاحياء بمكنساتهم

(١) لتسمع مصلحة الكنس والرش في بلادنا ! ومن له اذنان للسمع فليسمع !

المثيرة للغبار دون ان يحتاطوا على الاقل بالقاء شيء من الماء عليه . وترى ربات الدور . وخدم المنازل اذا نظفوا (نفضوا) الابسطة ومماسح الاقدام اثاروا الغبار كذلك . وما على السابلة الا ابتلاعه بما فيه من جراثيم سائر الامراض المعدية

(٥) كذلك حذار من البصق بالارض لا في المساكن ولا في الاحياء العامة . فان البصاق اذا ما جف انتشرت ذراته بما فيها من الجراثيم في الهواء سيما جراثيم داء الصدر وتطايرت الى افواه الناس وانوفهم وباقي منافذ اجسامهم فيتنشقونها فتنتقل بذلك اليهم عدواها

***

وان البلاد التي لا تراعى المصالح المختصة فيها القواعد السابقة تفاديا من اثارة الغبار . ومن البصاق المملوء بالجراثيم الخبيثة . لا يمكن ان تدعي انها متمدينة . ولا بد ان تصل الوفيات فيها الى درجه مفزعة . ـ فانت اذا رأيت هدنة في الوفيات مع استمرار أهليها على تلك العوائد الكريهة الممقوتة فلا تدهش للامر . ولا تعجب . فانما ذلك يكون

في فصل الامطار التى ترطب الارض . وتمنع تناثر الغبار وبالتالى تقليل انتشار تلك الامراض

ومن هذا القبيل الحيطة في غسل كل ما يشتريه المرء من الاطعمة في الاسواق أو من الباعة حيث تعلق بها جراثيم الغبار الذي يمر بها . — كذلك لا ينبغي لك ان تأكل تلك الحلوى والفطائر التي يعرضونها للغبار والذباب الخ . . . .

***

من بصق في الارض كمن يبصق فى فم جاره ! ! ! (الدكتور هريكور)

الفصل الحادى عشر

في المساكن

غير خاف ان غذاءنا لا يقتصر علي الاطعمة المعروفة. انما يغتذي الانسان أيضاً بالهواء والنور . ـ فالشمس التي تقتل جرثيم الامراض تنعشه وتحييه . ـ وكما ان النبات ينكمش ويذبل في الظل بل يهزل ثم يموت فكذلك أيضاً بنو آدم

فعليك اذن ياصاح اذا اردت مسكناً صحيا ان تبحث لك عن منزل تفرشه الشمس ولو ضحيت في سبيل ذلك كل مرتخص وغال . فانك بهذه الطريقة توفر على نفسك ما ربما قدمته نفقات للاطباء والصيدليات وهي كما تعلم ليست بالمتدلة وليست بالقليلة .

ولتكن نوافذ غرفك متسعة عالية حتى السقوف أو تكاد . ولا تضع عليها ستائر أو حواجز . أو اجعل

الستائر قصيرة جداً من التى تغطى لوحا زجاجيا واحداً أو اثنين

ولتكن جدران غرفك وسقوفك بيضاء أو فاتحة اللون جداً . وليكن طلاؤها بالزيت أو الكاس أولى من تغطيتها بطبقات من الورق لا تلبث حتى تتمزق وتتسخ

وعلى كل حال اجعل الهواء ضيفاً مستديما لديك . وابذل ما استطعت في تجديده من آن لآخر لسرعة فساده فالهواء المتخزن يحوي عادة كثيراً من حمض الكربونيك وقليلا من الاوكسجين فيكون مؤذياً ساما

واذا نقلت الى بيت جديد فعرّض جدرانه وارضه للهواء اكثر قبل ان تقيم به . ومر خدمك بترك النوافذ مفتوحة لآخرها اثناء تنظيف المنزل وتنظيمه وليكن ذلك لمدة ساعتين على الاقل

واذا ما اضطرتك الرطوبة والبرد الى غلق النوافذ احيانا فلا تنس عند الخروج ترك عدة منها مفتوحة مع ايجاد مجار هوائية داخل المسكن لتطهيره وتنقية اهويته اثناء تغيبك

عنه . — واذا كان الجو حاراً فاترك نوافذك مفتوحة ليل نهاراً فانك اذا ما شبعت من الشمس والهواء ـ وانت لا تشبع منهما — احرزت الصحة والعافية ودام لك السرور والشباب

واعلم ان نور الشمس بسبب الحرارة التي ترافقه يؤثر في دفع المبرزات . وسائر الفضلات وفتح المسام وتسهيل تباخر السوائل . — والبصر يؤثر في المجموع العصبي وبالتالي في الصحة كلها ان كان قوياً أو ضعيفاً . — أما الانتقال الفجائي من محل منير الى محل مظلم فمجلبة لامراض جمة اهمها العمى . — وللنور تأثير عظيم في تلوين البشرة تحت فعل اشعة الشمس . — والظلمة سيما المستمرة لمدة طويلة مجلبة لاضرار كثيرة كانحطاط القوى . وضعف الاجهزة . وزيادة السوائل وتغير لون البشرة . واضطراب وظائف الجسم . ـ اما القمر فليس لضوئه حرارة

ومن الاسباب القوية في عدم صلاحية وملاءمة المساكن من الوجهة الصحية :

(١) عيوب في البناء

(٢) طرق توزيع المياه ونوعها وكمياتها وكيفية تصريفها

وقد قدروا لكل مستهلك في كل مسكن اكثر من مائة لتر من الماء لكافة احتياجاته . وهناك نظامات خصوصية لتصريف مياه المنازل القذرة حتى لا تختلط بمياه الآبار والمجارى النظيفة فتفسدها.

(٣) المراحيض واحسنها ما كان نظامها بسيطا لا تنبعث منه الروائح الكريهة والا كانت مجلبة للامراض والاوباء كالحمى التيفودية : والتيفوس . والدوسنطاريا بل والكوليرا . — ولتفادي الروائح الكريهة التي تتصاعد احيانا من المراحيض رغم النظافة يعمل لها غطاء محكم متحرك . كما يجب ان يكون للمرحاض نافذة كبيرة.

(٤) الرطوبة فاولى بك ان تجعل مسكنك في الخلاء حيث الهواء نقي والجو نظيف . وباعد قدر استطاعتك عن السكنى بجوار المياه عامة . والراكدة منها خاصة . لان هناك تنشأ جراثيم الملاريا . وبعض الحميات الخبيثة

الاخرى . ولا تقم في الاحياء المنخفضة . بل اسكن الاحياء المرتفعة . حيث الهواء جاف . — ولا نسكن على شاطيء البحر حيث الرطوبة شديدة نظراً لكثرة التباخر الذي يحدث على سطحه . والرطوبة كما لا يخفى — فضلا عن مضارها بالمفاصل [١]ـ تمنع التعرّق وقد مرت بك فوائده الجزيلة

(٥) نظافة المنزل على العموم لتنقيته من الاقذار والادران التي تتراكم فيه من وقت لآخر بكنس الامكنة بالطريقة الصحية . وتنظيفها وغسل أرضيتها . ومسح الغبار باقمشة مبتلة وتنظيف الستائر والاثاث والابسطة بالطرائق الخاصة

ومما يجدر ذكره في هذا المقام ضرورة جعل الطرق والشوارع جميعها متسعة رحبة بحيث يدخل الضوء والهواء الى المساكن بكامل اجزائها . ويعم ان على كافة مشتملاتها

---

(١) هذا هو المعروف والمشهور ولكن قام طبيب اميركي اخيرا اسمه كولد سبري وزعم ان الرطوبة تنفع ولا تضر فالحق «عش رجبا تر عجباً » ! ! !

فينظفانها وينقيانها مما عساه يكون عالقاً بها

واعلم ان المساكن الغير الصحية اما بؤر ومأوٍ للامراض والادواء والاوباء بسائر انواعها بل هي خطر يحيق بجميع سكان القرية أو المدينة . — فهناك في تلك الازقة الضيقة والمنعطفات المنزوية توجد مساكن القى عليها الدهر شعاعاً بل اشعة من البؤس والتعاسة .(١) حيث الآلام والامراض

---

(١) فى كثير من المدن سيما الصناعية منها بل في باريس نفسها أم البلاد وعروس المدائن منازل كثيرة حقيرة يأوى اليها الصناع والفقراء بالمئات . ومما يدعو للاسف ان من تلك المنازل تنبعث عدوى الامراض المختلفة نظراً لسوء حالها الصحية .ـ ولنضرب لذلك مثالا صغيراً تلك المنازل التي يعمل فيها صغار الصناع فى المدن الاوروبية الكبرى بعض الاصناف كلعب الاطفال وبعض الاشياء الدقيقة الاخرى ! ! .ـ وليست مساكن الطبقات الفقيرة في مصر باحسن من ذلك حالا . فتلك العشش والاكواخ المبنية بالطوف والتى يأوى اليها مع البشر العنزات والجواميس فضلا عن الافران والمداود . . . تعافها كلاب الريف الضالة سيما فى مثل هذا العصر الذي يباهى أهله عدوانا بالتمدين والرفاه . . .

والاوصاب . حيث جراثيم التدرن الرئوي وامراض الصدر والقلب وغيرها ينذرها سكان تلك الازقة ـ والعياذ بالله ـ فيحصدها الآخرون من يوم لآخر ومن ساعة لاخرى. وليت شعري اذا كانت الحكومات والبلديات وجميع الهيئات المنظمة لا تنفق آلافها بل ملايينها عن سعة في رفع هاته الاثقال عن رقاب رعاياها هؤلاء المساكين واولئك الآخرين المهددين فمى أي شيء أجل وانفع واعظم وأجدى تنفقها !؟؟! اذ في اهمال هذا الجزء من السكان اهمال للمجموع وتهديده بالخطر المحقق

وان من المساكن ما يلتقط فيه الانسان عدوى مرض من الامراض بمجرد سكناه كداء الصدر مثلا أو السل الرئوي حتى اطلق عليه الفرنجة اسما خاصا «مساكن مشؤومة Logements Maudits » فترى سكانا كثيرين متوالين اقاموا في مسكن من المساكن والتقطوا به عدوى السل مثلا لان الساكن الاصلي بصق كثيرا في امكنة مختلفة من السكن وكان مسلولا . فعليك بالحذر من سكنى مثل

تلك المنازل . وعلى المالك ان لا يدع الناس يسكنونها قبل تطهيرها تماماً بالطرق المتقنة المعدة لذلك .

تدفئة المساكن : ان جو بلادنا بحمد الله من أحسن اجواء أقطار العالم قاطبة وأكثرها اعتدالا ويندران يحتاج المرء فيه الى التدفئة الصناعية ولو في اشد الفصول برودة وان اهالي الاقطار الباردة ليلجأون الى التدفئة الصناعية في فصل الشتاء لقلة ظهور الشمس لديهم واحتياجهم الى ما يستعيضون به عنها بقدر الامكان . وتراهم لذلك يعدون منذ بناء دورهم معدات وامكنه خاصة للتدفئة . والا استعملوا المدافيء المتنقلة سواء أوقدت بالغاز أو الخشب أو زيت البترول أو الكهرباء الخ ولا شك ان احسنها نوعاً ما يوقد بالكهرباء أو الخشب . وافضل مدفئة تلك التي تبنى في الجدران فهي علاوة على التدفئة تساعد على تجديد الهواء على ان لا تغلق فوهتها عند عدم استعمالها للتدفئة فضلا عن انها لا تسخن جو الحجر مثل باقي انواع المدافيء . فمعلوم ان الجو الساخن يجفف الرئتين .

على ان كل المدافيء لاتخلو من الاضرار فيحسن جداً اجتناب استعمالها سيما في جو بلادنا المعتدل كما تقدم

تربية الطيور الداجنة — ونود ان نحذر القراء في هذا المقام من اضرار تربية الطيور الداجنة كالاوز والارانب والدجاج والحمام وغيرها بداخل المساكن لما يحوم حول بيوتها واوساخها دائماً من الهوام والجراثيم كالقمل والدود مثلا. وليتأمل القاريء في نتائج مثل تلك الحال على الاطفال اذا اقتربوا من اوكار الطيور . — مساكين الفلاحون الذين ينامون ويأكلون ويمسون ويصبحون ويعيشون ويموتون بين الجواميس والابقار والحمير والمعيز والدجاج والاوز والكلاب وغيرها . — وفضلا عما سبق فالارانب تنقل ميكروب الدفتريا والحمام ميكروب الزكام وغيرها غيرها (١)

وحبذا لو لوحظ دائما وضع عشش الطيور الداجنة — اذا كان ولا بد من اقامتها بقرب المساكن — على ابعد مسافة من مكان السكنى كالاسطح وغيرها

---

(١) راجع فصل الهوام فيما يلي

***

(١) حيث الشمس والهواء . لامرض ولادواء
(٢) حيث لاتدخل الشمس يدخل الطبيب
(٣) «وسخر لكم الشمس لتجرى فى الفلك باذنه»

الفصل الثانى عشر

الهواء والتنفس

اعلم ان الهواء الزم العناصر لحياة الانسان. فيمكنك ـ لو اردت ـ ان تمكث يومين كاملين واكثر بلا اكل. ولكن لا يمكنك ـ مهما اوتيت ـ ان تمكث دقيقتين فقط بلا هواء. ومن هنا يتضح لك ان ماهية الهواء تفوق بكثير ماهية تناول الطعام

وكل تنفس يدخل الى الرئتين نحو ثلاثة ارباع اللتر من الهواء. وقدروا ما يستهلكه الانسان كل يوم برطل ونصف رطل من الاوكسجين.

ولما سبق ينبغي لنا:

(١) ان نعرف كيف نتنفس

(٢) ان نتنشق هواء نظيفا نقيا

أولا: كيفية التنفس: لكل عضو وظيفته. فالفم

للأكل . والانف لتنشق الهواء . فاعتد اذن ان تتنشق الهواء بالانف دون الفم . وبذا تفوتك ادواء كثيرة كالزكام وبعض اعراض التبردات . — ولا تنس ان تجري كل يوم عشرة أو اثني عشرة تنشقاً طويلا حتى تنمي وتقوى رئتيك . فالصدر القوي الطويل التنفس ضمانة اكيدة للصحة وطول الحياة

وثانياً : تنشق الهواء النقي : اعلم ان الهواء الذي يخرجه الانسان بالتنفس يكون فاسداً . وكذلك يفسد الهواء بايقاد المصابيح والمدافيء والحامض الكربونيكي وبالجراثيم والتدخين . وتحتاج كل نفس الى ١٥ متراً مكعباً من الهواء في الحجرة . وللتهوية تفتح النوافذ في الصباح خاصة . كما تحدث التهوية من شقوق الابواب والنوافذ والمداخن وكسور الالواح الزجاجية وبالمراوح الكهربائية وغيرها . واعلم ان نقص الهواء يجعل الرأس عليلا بل ربما احدث ازمة بالدماغ سيما اذا اكثر الانسان في الاكل . — والتهوية بفتح النوافذ حتي في خلال الليل مفيدة جداً بل هي احدى

الوسائل الفعالة في أغلب الامراض العضالة كالسل الرئوى وداء الصدر وغيرهما

واعلم ان صحة جهاز التنفس تتوقف على أمرين هامين (١)حرية الاعضاء التنفسية.—(٢)جودة الهواء المستنشق.— والاول يكون بعدم المضايقة بلبس الثياب الضيقة كالمشد وقد مر ذكر اضراره تفصيلا . ـ والثانى يكون بخلو الهواء من جراثيم الامراض والاوباء والغازات الفاسدة .

واعلم ان الامكنة التي يكثر فيها الزحام كالملاهي وقاعات الدروس والقطرات وغيرها انما تكون كذلك الاناء الزجاجي المفرغ من الهواء والذي يوضع تحته العصفور لاجراء عملية الهواء في درس الطبيعة بالمدرسة . وذلك اذا لم تكن قد اتخذت تحوطات لتهويتها بالطرق الخاصة

والحوادث التي تقود اليها قلة الهواء كثيرة منها الاغماء[١] وضيق النفس والاختناق وهى اذا طال امدها كانت خطرة بل ربما قادت الى الموت

---

(١)راجع فصل الحوادث العارضة

ولما كان من البدهي ان حياة الجسم لاتقوم الا بالهواء كما تقدم فضروري اذن ان يكون هذا الهواء المستنشق نقيا بقدر الامكان . وخاليا من الروائح الكريهة الحيوانية أو الكيمية التي تتصاعد من كل موضع لايتجدد فيه الهواء . وقد تقدم ان الاقامة في الخلاء افضل من الاقامة فى المدن حيث الهواء فاسد مملوء بالادران والجراثيم . ولكن يمكن تلافي ضرر الاقامة فى المدن بالخروج للنزهة دوما والسفر للريف من وقت لآخر لتبديل الهواء . ـ والهواء بواسطة الرئتين ينقي الدم من الغازات الضارة الموجودة فيه . والدم اعظم منظم للتركيب البشري كله اذ بحركته يحمل الحياة الى جميع اجزاء البنية ويعوض جميع الخسائر التى يفقدها الجسم . وجميع الاعضاء على اختلاف اهميتها خاضعة له خضوعاً تاما . فلذلك ينبغي أن يستكمل الدم فى الجسم جميع الصفات التي تساعده على تأدية وظيفته على أحسن حال . ويتم ذلك بالتغذية والهواء اللذين يعطيان الدم العناصر اللازمة للقيام بوظيفته .

وهواء الجبال العالية والهضبات والجهات الجبلية يمتاز عن غيره بخلوه من سائر أنواع الجراثيم ضارة كانت أو غير ضارة . وبالاقامة فيها يكثر التنفس وتسرع ضربات النبض وتعتدل حركتهما عند العودة الى السهول . وتزيد الشهية للطعام . وينشرح الصدر . وتنبسط النفس . — وتلك الاقامة مفيدة بنوع خاص للمصابين بالانيميا . والدسبسيا . واحتقان الكبد . والبواسير . والروماتزم . ويستحسن على كل حال التنقل

وبداخل المساكن ينبغي لنا أن نجتنب كل ما من شأنه تكدير هواء المساكن كأن يرفع منها عاجلا كل مياه قذرة مثل مياه اغتسالنا أو غسل آنيتنا وباقي الاقذار المنزلية المعتادة — ولا نحفظ معنا فيها الحيوانات أو الطيور الداجنة لأن الاهوية التي تخرج من رئاتها بالتنفس انما سم قاتل لامحالة . . . وقد سبق الكلام عن ذلك في فصل المساكن بما فيه الكفاية — ولنحرص في عدم اقامة مداود أو ماوٍ للحيوان داخل المنازل أو نقطن بجوار المناطق التي تجمع حولها الاسبخة وابقية المواشي وغيرها

والحذر الحذر عند استعمال المدافيء في فصل الشتاء . فمنها ماهو عظيم الخطر مفسد للهواء . واذا استعملت شيئاً منها فلتضع فوق فوهتها أناء من الماء . وعلى كل حال فالمدافيء ذات المداخن التي تقام بالجدران افضل واضمن من غيرها . وقد تبسطنا في ذلك أيضاً بفصل المساكن بما فيه الكفاية

*
* *

(١) الهواء الفاسد يسمنا ببطء وبدون أن نشعر ولكنه يفعل ذلك لامحالة .
(٢) خلق الفم ليأكل . والانف للتنفس

الفصل الثالث عشر

في الهوام

احذر الهوام (١) والحشرات والحيوانات التى تفسد عليك الهواء الذي تتنشقه . بل وتنقل اليك احياناً عدوى بعض الامراض الخطيرة فالكلب والقط والنسناس ربما نقلت لنا داء الكلب أو غيره بواسطة شعرها أو بلعقها لبعض اعضاء اجسامنا . — ومن المستحسن جداً عدم السماح للكلاب والقطط والنسانيس (٢) بولوج حجرة المريض فلا يصعد عليها ابداً ان تلعق بصاقه . — ولنعد لها امكنة خاصة بها فربما نقلت للانسان داء السل أو الجرب أو القراع اذا انامها معه . والجدرى أو الحصبة أو القرمزية التى تحمل أحياناً جراثيمها في ثنايا

---

(١) الناموس والذباب والبراغيث الخ تتوالد بكثرة صاعقة بالالوف والملايين كل يوم وتقاتل وتطارد باهلاكها باستعمال العقاقير المطهرة واهلاك نسلها . والنفتالين المعروف الذي يستعمل لوقاية الثياب من اكبر اعداء الناموس والسكيت فاستعمله

(٢) وقد اتضح مؤخراً ان الكلاب والقطط ولا سيما الاولى معرضة كبني آدم لالتقاط عدوى داء السل وان نسبة انتشار هذا الداء الوبيل بين هذه الحيوانات الداجنة قد زادت ببرلين خاصة زيادة فاحشة منذ سنة ١٩١٤ فما رأى عشاق الكلاب بعد ذلك ؟ ؟ ؟

ـعورها فتنتقل الينا عدواها عند مداعبة هذه الحيوانات .

ولا يراد بذلك ـ طبعاً ـ ان نحرم انفسنا من هذه الرفاق الصادقة الامينة ولـكن يجب علينا ان نقصى عنا كل ما لا نعرفه منها تمام المعرفة أو ما تلوح عليه لوائح المرض (١)

كذلك تنتقل الينا عدوى التتنوس (الـكزاز) بواسطة الحصان أو الثور وانواع من الدفتريا بالدجاج والحمام — وميكروب الطاعون بواسطة الجرذان — ونوع من ذات الرئة الخبيثة بواسطة الببغاء— وينقل لنا الذباب بما يضعه على اغذيتنا من البويضات والمواد السامة جراثيم السل والطاعون والـكوليرا والنزلات الصدرية والجدرى (نادراً)والمننجيت والدفتريا والقرمزية ويمكنه أيضاً عند اللدغ ان ينفذ الينا الجمرة الخبيثة . كما يمكن للناموس والسكيت ان يلقحنا بلقح الحمى المتقطعة أو الحمى الصفراء أو الملاريا ولذلك يحسن عند النوم اتقاءها بالناموسية المعروفة

---

(١) ومما يرتاح اليه الانسان بل ويعجب به اشد الاعجاب احكام الشريعة الاسلامية الغراء القاضية بنجاسة فم الـكلب وغيره من الحيوانات الداجنة لموافقة ذلك لمقتضيات الشؤون الصحية اذ غير خاف ان جميعها معرضة للعق ما تصادفه من الجيف والقاذورات ونقل جراثيم الامراض فضلا عن نقل عدوى داء الـكلب العضال كما تقدم . وقد شوهدت حوادث نقل فيها كلب كلب داءه الى صاحبه دون عضه بل بمعاشرته له وتعزيزه اياه وتركه ينام معه في فراش واحد !!!

وللذباب — بالاسف – الفضل الاكبر !!! في نشر امراض الرمد (١) المنتشرة بانحاء القطر المصري . ولا غرو فكم رأينا في طرقاتنا الذباب يحوم حول اطفال الازقة اسراباً اسرابا (وزاملنا من هذه الوجهة مقاطعة فلوريدا بولايات امريكا المتحدة)

وفى بعض بلاد افريقيا ينقل الذباب كذلك جراثيم مرض النوم الفظيع حيث تكفي عضة واحدة من ذبابة مصابة من نوع خاص منه كثير الانتشار هناك لاصابة الشخص ولكن من الغرائب بل ومن حكم الله ورحمته على عبيده انها غير قادرة على نقل العدوى الا الى شخص واحد اللهم الا اذا حملت العدوى مرة ثانية

ومن الامراض التي ينقل الينا عدواها الذباب الحمى التيفودية التي تنقل جراثيمها من فضلات المرضى الى اطعمة الاصحاء وبذلك انتشرت هذه الحمى الخبيثة بالجيوش الانجليزية ايام حرب الترنسفال والجيوش الاسبانية ايام حرب كوبا

ومنها الاسهال الوبائي ... لدى الاطفال وقد يلاحظ ان انتشار هذا المرض يكون عند كثرة وفود الذباب . وانما يتعرض له الاطفال بصفة خاصة لاقتصار غذائهم على الالبان المحلاة بمواد سكرية عرضت للهواء سيما في منازل الفقراء

---

(١) بما في ذلك الرمد الصديدي حيث تتلوث اطراف الذباب بقيح العين المصابة وتنقل شيئاً منه الى عين صحيحة . ولذلك يجب ابعاده عن عيون الاطفال بكافة الطرق الممكنة ،

واعلم أن الذباب (١) يتغذى بالمواد الفاسدة التي يصادفها .بل ويأكل بعضه بعضا عند عدم وجود غذاء له . وهو يكثر في القطارات والسفن التي ينتقل من أنحاء الدنيا الى بعضها بواسطتها . وبالطبع تنتقل معه وفي الوقت نفسه جراثيم الامراض المعدية التي ينفثها في اجسامنا بخراطيمه التي تقوم فيه مقام الابرة في الحقنة . سيما اذا وجد الخرطوم استعدادا ممهداً لدخول المرض كخدش أو جرح في الجسم اما القمل والراغيث (٢) والبق فتنقل بعض الامراض الخبيثة

---

(١) ويكثر استيلاد الذباب في امكنة الاسبخة . فيجدر الالتفات الى ذلك اما بتجنب وضع الاسبخة والا فبوضع مواد جيرية على سطحها تمنع الذباب من ان يستقر ويتجمع هناك وتقتل البيض الذي ربما يكون قد وضع بها

(٢) من الغريب ما طالعناه انه في بعض البلاد الفرنجيه ! يعتقد العامة ان وجود القمل برأس الشخص او جسمه واق له من بعض الامراض وقد أشار المؤلف باقصاء هذه الفكرة ومقاتلة القمل مقاتلة شديدة سواء بوضع بعض المساحيق المستعملة المعروفة أو الخل الحار أو باستعمال احدى الطرق الاخرى كحلق الشعر تماما — وقمل الجسم (البعوض) ينتقل بالعدوى من ملامسة شخص مصاب به كالنساء الساقطات سيما منهن الفرنجيات . ويكون عادة بشعر العانة أو تحت الابط أو غيرهما كاللحية والحواجب !! ما عدا شعر الرأس — وطريقة ابادته اللجوء الى المركبات القاتلة للحشرات كالحمامات الكبريتية والمراهم الزئبقية والمحاليل السليمانية مع تنظيف وتطهير الثياب الداخلية بعد كل عملية لابادة البويضات

كالتيفوس والطاعون والحمى التيفودية والسل

وتنقل بعض الحشرات الاخرى الى جماعات العرب وغيرهم داء الفيل

ولتوضيح ذلك لك نقول ان الذباب مثلا كثيراً ما يأوى الى المراحيض والأمكنة القذرة الاخرى الحاوية لافرازات الاشخاص المرضى بالكوليرا والتيفويد وبصاق المصدورين والمسلولين . فاذا نقلت من جراثيم هذه الامراض القتالة شيئاً الى شخص سليم لمحته بها . والتقط العدوى — كذلك اذا وقفت على الاطعمة والاشربة — وقد دلت التجارب والاختبارات على ان تلك الجراثيم التى يبتلعها الذباب مؤقتا لايداعها بعد ذلك فى الطعام . أو على جسد الشخص السليم تبقى حية • ومن ثم تستقر في امعاء الشخص وتنمو وتصبح عظيمة الخطر على حياته وحياة آله — ولذلك نشير ويشير الاطباء وبالاخص فى اوقات الاوبئة — بغسل الفواكه بالماء الساخن أو بطبخها على النار قبل تناولها . وبحفظ السكر والاطعمة والفطائر والحلوى غير معرضة للذباب وباقى الهوام التى تتطاير فى الهواء ... بتغطيتها أو بلفها في الورق . ونشير كذلك باستعمال الورق الخاص بالذباب — وهناك تراكيب كثيرة للتخلص من الذباب لابأس مطلقا من استعمالها

والبق ينقل عدوى التيفوس . واول من لاحظ ذلك الاستاذ تكتين Tiktine الرومي • كما ينقل عدوى السرطان كما اثبت الدكتور مورير Morair • — ولاقصائه عن المساكن تدهن الجدران والابواب والنوافذ مع سد الثغور التي بها ومع وضع شيء م

النفط ضمن الطلاء . ـ ولاقصاء البراغيث تغسل اخشاب الارضية بالماء المخلوط بالنفط مع سد الثغور التي بها بشيء من المعجون الخاص،

والناموس ينقل عدوى الحمى المتقطعة التى يوجد ميكروبها بالدم كما يرى الدكتور (لافران Laveran). وهو ينشأ من المستنقعات وبرك المياه الراكدة • ـ وبهذه المناسبة اذا كان منزلك قريباً من مستنقع أو بركة يحسن جداً الاقامة في الطبقات العلوية

***

ويوجد بالصيدليات ومخازن الادوية عقاقير خاصة لابادة الحشرات والهوام ترش فى المواضع التي تكثر فيها فتبعدها أو تبيدها كالعجينة الفسفورية التى تستعمل لابادة الجرذان والصراصير بوضعها بجانب الامكنة التى تطرقها أو تأوي اليها

ويمكن قتل النمل برش (عود العرح) على المكان الموجود فيه بكثرة • أو قليل من الجير الجاف او صب الماء الغالي .ـ ومن الوسائط البسيطة لابعاد النمل من دواليب المأكولات اعدادها بشكل عمليات بالسلك بحيث تعلق في الفضاء .ـ ومنها وضع قطع من الفحم البلدى داخل الدواليب • ومنها دهن قواعدها بالطباشير الابيض فيبعد النمل حالا ولا يتسلقها . ـ وكذلك يكره النمل ماء القطران وماء الصابون وماء الفنيك والماء المالح ونشارة الخشب المبللة . فاذا استعملت ابتعد عنها النمل بل والصراصير . وكذلك يمكن صب ماء البترول على مسكن النمل فيموت حالا

***

وعلى العموم احذر الحيوانات والهوام واقصها عنك دائما . وانما يكون ذلك بتنظيف نفسك ومسكنك تنظيفاً دقيقاً عاماً سواء بغسل الارضية بالمطهرات او غسل الجسد بالصابون والوسائل الاخرى

وعلى ذكر ذلك :

(١) احذر من ترك (آنية الزبالة) بلا غطاء

(٢) لاتأكل ولا تدع أطفالك تأكل قطعة خبز أو حلوى تركت على المائدة أو على الارض

(٣) ابدل ثيابك الداخلية مرة فى الاسبوع على الاقل واكثر من ذلك فى الصيف

(٤) لاتشرب ماء معرضاً للهواء أو الاقذار

(٥) نبه على الخدم بتنظيف المراحيض تنظيفاً دقيقاً متواتراً مع وضع بعض المحلول عند الحاجة

**

ان البعوضة تدعى معلمة الاسد

الفصل الرابع عشر

فى الغذاء

قالوا : المعدة بيت الداء

وقالوا : ان المعدة ذات تيه ودلال . وهي ليست كذلك بطبيعتها ولكنها تصير اليه بسهولة عظيمة اذا انت قدمت لها دائماً نفس الاطعمة وكلفتها بعد قضمها بهضمها

تعلّم ادن ان نأكل كل صناف الطعام وبذا تخدم فسك خدمة جلّى فى كثير من المواطن. ومع كل فيمكنك رغم ذلك ان تتخير اطعمتك كما تسمح به الفرص والظروف

وأهم القواعد في تخيرها : ايثار الاطعمة المغذية على المهيجة

فمن الخطأ البين اعتقاد ان اكثر الاطعمة تغذية تلك التي تغرى وتنبه وقتياً . واقرب دليل على فساد هذا الزعم القهوة. فرغماً عن انها تزيل التعب . وتنشط الخامل . وتدعوه للعودة الى عمله اثر شربها مباشرة . فلا غذاء فيها تقريباً اذ

لا يمكننا مطلقاً ان نعيش مدة ما دون تناول شيء عداها . وما تجديد القوة واعادة النشاط اللذين يسببهما شرب القهوة الا خياليين صناعيين . ـ وما يقال في القهوة يقال أيضاً في الشاي والخمور والانبذة . بل وفي اللحوم والاسماك نفسها . فلو انها مغذية فأن ذلك ليس بنسبة القوة والنشاط اللذين تولدهما فينا هذه الاطعمة اللحمية . ـ ودليلنا على هذه النظرية ان بعض المرضى مع اقتصارهم على أكل اللحم لانهم لا يستطيعون هضم غيره لا يزدادون مع ذلك قوة أو نشاطاً بل يبقون هزالا نحافا .

فاحذر اذن من الاكثار من تناول مثل هذه الاغذية والاشربة التي تجري الدم وتجدد القوة وقتيا . فكل هذه الاغذية مهيجة مثيرة ليس الا . بعكس الاطعمة المغذية للجسم حقيقة التي تزيده قوة ونماء وغذاء . فتلك تضطر الجسم لانفاق مقادير عظيمة من عناصره الغذائية بدل ان تجلب اليه نماء وعافية . وعلى ذلك فهي تقضمنا وتختصر عمرنا .

ونصيحتي اليك ان تتناول كل شيء . ولكن بلا افراط

بل باعتدال عظيم

وعليك اذا اردت ان تعمّر طويلا بالاعتدال في تناول اللحوم والامتناع عن الخمور والاقلال من شرب الشاي والقهوة والنبيذ قدر استطاعتك

وليكن اساس غذائك ما يأتى . وهذه الاطعمة مغذية جداً ومجددة للقوة يقينا :

(١) الخبز على اشكاله . وكل ما يعمل من الدقيق كالمكرونة . والارز . وشوربة دقيق القمح والشعير والادرة والبطاطس . والكستنيا . والبقول : كالعدس . واللوبيا والفول وغيرها

(٢) الخضر الطازة مثل : الاسفاناخ. والباميا . والرجلة والقرع . والكرنب . والقرنبيط . والجزر . ـ واذا ما جاء فصل الشتاء اكثر من اكل الزبدة والدهون والزيوت

(٣) البيض والجبن والالبان

---

(١) راجع التفصيل فيما يلى . وارجع الى فصل اللحوم لمعرفة ما يصلح تناوله منها

(٤) الفواكه الطازة التامة النضج والحلوة . ولا تتناول الا ما تعرفه يقينا منها . واحذر من ابتلاع النواة

(٥) الفواكه الجافة والمسكرة وانواع المربيات والعسل على ان لا تفرط في اكلها لانها مغذية جداً

نصيحة هامة ـ لما كان اغلب هذه الاطعمة ارخص بكثير من اللحوم والخمور والانبذة فالامتناع عن هذه أو بالاحرى الاقلال منها قدر المستطاع فضلا عما فيه من توفير الصحة فيه كذلك توفير لجزء عظيم من ميزانيتك يدعو الى العناية والاهتمام

***

تفصيل أنواع الاغذية

الخبز (١): من أهم عناصر تغذية الانسان . والكثير اللباب منه عسر الهضم جداً . وكذلك ان كان طرياً ساخناً ـ وعليك

---

(١) متوسط ما يأكله الرجل الصحيح البنية في اليوم رطل ونصف من الخبز

بمضغ الخبز جيدا قبل ابتلاعه حتى يبتل باللعاب فيسهل هضمه

والخبز الاسمر فضلا عن رخصه في الثمن اكثر تغذية من الابيض وافيد للامعاء

وعلى ذكر الخبز حبذا لو استعيض عن العجن بالايدي والاقدام العجن بالالات والمحركات اتقاء للامراض والاوباء

ويلحق بالخبز المعكرونة والشعرية

الارز: من الاطعمة الشائعة جداً سيما عند الشرقيين وبالاخص عند الشعوب الصفراء الذين يأكلونه مسلوقا بالماء . وهو وان كان من الاغذية النشوية المغذية لكنه أقل تغذية من القمح لاحتوائه على نسبة أقل من الازوت ٠ ـ والارز يوافق كل المعد والامعاء تقريباً (١) ٠ ـ ويشير به الاطباء فى دور النقاهة مسلوقاً بالماء أو اللبن فضلا عن انه اقل تغذية من غيره واعظم عنصر فيه النشاء ٠ ـ واذا غلى فى كمية كبيرة من الماء فقد كثيراً من خواصه الازوتية فتقل بالتالى تغذيته للجسم ٠ ـ ومنقوع الارز او ما يسمونه (ماء الارز) يستعمل دواء لمقاومة الاسهال شرباً أو حقنا

والارز باللبن والسكر من الاطعمة المفيدة المغذية للاولاد والناقهين والمرضى بالاسهال ٠ وكذلك يقال عن شوربة الارز

والشوربة: نافعة حيث تهيء المعدة الى قبول الاطعمة الجامدة فضلا عن أنها تروي العطش اكثر من أي مشروب آخر

---

(١) على ان كثرة أكل الارز تسبب امساكا

الخضروات

الخضر جميعها مفيدة ومغذية جداً وسهلة الانهضام سيما اذا طبخت طبخاً محكماً فى كمية معتدلة من الملح المسوى تماماً . ومن أصنافها ما هو مهمل لدي الشرقيين كالكرفس والهليون · على ان الاول عسر الانهضام سواء أكل أخضر أو مطبوخاً

البطاطس : من الاطعمة النشوية التي توافق سائر المعد . وهو لا يناسب السمان ولا المصابين بالسكر . ومزيته العظمى امكان تحضيره على أشكال شتى يعرفها الطهاة والآكلون . ـ والبطاطس القديمة أفيد من الحديثة

الكرنب : فيه نسبة كبيرة من الزلال . على انه عسر الانهضام قليل التغذية . مسبب للغازات · فعلى ضعاف المعدة والناقهين اجتنابه مهما كان ناضجا

القرنبيط · سريع الانهضام ... العديه . و ... مقدار من الزلال

البامياء : انواع . غذاء ... جيد الا كل . لذيذ الطعم ... وبها مقدار من المادة الغروية وتأثيرها ملطف

السبانخ ويسمونه اسفاناخ وبه زلال قليل · ... الانهضام ... جداً · ومنه السكوريا ـ ويعم السبانخ ...

الكلى والحصوة

البسلة الخضراء والفاصوليا الخضراء واللوبيا الخضراء

والفول الأخضر: سهلة الانهضام ومعذية على انها ـ عدا اللوبيا ـ تسبب بعضا من الغازات اثناء عملية الهضم فلا يصح الاكثار منها كلها

الملوخية: خضر لا بأس به ولكنه عسر الهضم

القرع: خضر جيد سهل الهضم مرطب ملطف

واما الخضر التي تؤكل خضراء كالخس (وبه زلال وهو معذ جداً وسهل الانهضام) والفجل والخيار والقثاء وسائر الخضر التي تدخل في عداد «الصلاطات» كالجرجير والكرفس(١) والسكوريا باضافة الزيت والخل والملح والفلفل أو الثوم اليها فبها قليل من العناصر المغذية وهي عسرة الانهضام وخصوصا لذوي المعد الضعيفة والناقهين. ولكن لا بأس من تعديمها مع الطعام للاصحاء الذين ليس بهم امراض خاصة

---

(١) ويقال ان عصير الكرفس يفيد في اتقاء نوبات الحمى الملاريا ـ وان منقوعه أو بالاحرى منقوع بذوره يقوى المجموع العصبي . وان هذا الخضر مطبوخاً مفيد في احوال الروماتزم خصوصا اذا شرب المريض الماء الذي طبخ فيه الكرفس . ـ ويستعمل عصيره على العين في أحوال الرمد. وفوق كل ذلك فهو مدر للبول. ـ وقد تقدم انه مهمل لدى الشرقيين . فتأمل !

كالاملاح وامراض المعدة وغيرها . وليكن مقدار الخل فى غاية الاعتدال مع اضافة الزيت الجيد عليها وحينئذ تكون « السلاطة » مغذية فاتحة للشهية مسهلة لهضم اللحوم •ـ اما السمان فليقللوا منها بقدر الامكان سيما اذا كان الزيت الذى بها كثيرا لانها تكون حينئذ من دواعي السمنة

الجزر والبنجر: وبهما زلال وسكر وهما عسر الانهضام ولكنهما يفيدان فى أحوال امراض الكبد والامساك والصفراء

اللحوم (راجع الفصل الخاص بها)

البقول وملحقاتها

كلها مفيدة ومغذية جداً سيما العدس (وفيه املاح وزلال وحديد) . ـ والفول والبسلة واللوبياء والفاصوليا والحمص فيها خواص تقرب من خواص اللحوم دون أن يكون فيها اذاها . فهى تحوى من الازوت والكربون ما يفوق كثيراً الكمية الموجودة فى أحسن صنوف اللحم . ـ والعدس بنوع خاص مغذ جداً ومجدد للدم بمقدار اللحم . ـ والبقول تحوى مقداراً من النشويات . وهي عادة عسرة الهضم . وتسبب غازات . واذا تنوولت بمقادير كثيرة سببت للمعدة مشقة فيحسن طبخها مهروسة .

والبصل مفيد جداً عند الزكام أو الرشح • فزيت البصل يعدى ميكروبه كما يقتل جراثيم بعض الامراض الاخرى كميكروب ذات الرئة وسائر العلل الشعبية

واعلم أن المخللات والمتبلات (١) وغيرها مما يؤخذ لتهييج الشهية ومساعدة الهضم ضارة سيما اذا أكلت بكميات عظيمة حيث أن مفعولها هذا يأتي من طريق الخل والتوابل فينتهي الحال بأن تفقد الامعاء والمعدة قوة شعورها وتمرضها فضلا عن أن الملح يتعب الكلى ويؤذي المعدة والفم فلا تتناوله (٢) الا بقدر معلوم معتدل . ـ وبهذه الشريطة فهو من الزم اللروميات • وبدونه لاتهضم اطعمة كثيرة .

والفلفل والشطة والثوم: وما شابهها لايجوز استعمالها الا الاصحاء وبكميات غاية في الاعتدال والا أورثت ارتباكات والتهابات في المعدة والامعاء

---

(١) على أنه ثبت أن بعض الميكروبات العضوية لاتستطيع مقاومة رائحة القرنفل أكثر من نصف ساعة والباشلس لايعيش في رائحة النعنع أكثر من ساعة . ورائحة خلاصة القرفة تبيد ميكروب الحمى التيفودية في عشر دقائق • ـ والقرفة وحدها مفيدة في احوال الدوسنطاريا وقد اختبرها في ذلك اطباء الانجليز في الهند على أنها شائعة الاستعمال في بلاد فارس • ويعود ذلك الى أنها قاتله للجراثيم الضارة • ولها خواص مطهرة

(٢) فضلا عن انه يسبب عند الاكثار عطشاً كبيراً ـ وقد قدروا لكل انسان في كل ٢٤ ساعة من ١٢ الى ٣٠ غراما من الملح

الألبان وما يلحق بها

اللبن الحليب: غذاء جميل ان كان نيأ . وفي غاية الخطارة أن كان مغشوشاً . ـ وهو بلا نزاع ـ بعد لبن الأم ـ أحسن طعام للاطفال . كما هو أحسن غذاء لضعاف المعدة . ـ ولكن أحذر من أعطاء الطفل كثيراً منه فيسبب له اسهالا أو امساكا . ـ وهو للكبار مدر للبول . منق للدم . ولا بأس من تعاطيه مع القهوة أو الشاي

وبقدر ماهو مغذ ومفيد فهو كذلك سريع العطب حتى لقد لوحظ أنه لايبقى وقتاً ما بالمدن حتي يكون قد بدأ به العطب عند استهلاكه بخلاف اللبن في بلاد الريف . ولذا فقد يكفي للعليل أن يقصد الخلاء لتناول اللبن الجيد . وتنسم الهواء العليل لاعادة صحته اليه دون دواء أو علاج

ويحسن جداً

(١) وضع اللبن على النار لغليه بعد حلبه بأقرب وقت ممكن

(٢) شرب اللبن بعد تبريده نغليه بأقرب وقت ممكن أى بعد ٢٠ ساعة على الاكثر

وقد يختلف استعداد كل شخص لتناول اللبن : فبعضهم يتناوله نيئا . وبعضهم يضيف اليه ماء أو شاياً أو قهوة أو بيسوناً و دقيقاً وغير ذلك . وبعضهم يشربه مغلياً . وبعضهم نيئاً . على أن شربه نيئاً [illegible] من الخطر حيث أن بعض البقار يكن مصابات بداء السل ويكون

اللبن على ذلك واسطة نقل عدواه الى شاربه . ـ على أن غليه مدة عشرين دقيقة قاتل لميكروباته فعليك بذلك . ـ وبناء عليه وجب على من تضطرهم الاحوال الى شرب اللبن بكثرة ان يعوّدون أنفسهم على طعم اللبن المغلى ولا يتشبثون بشربه نيئاً خيفة العواقب . ـ ومن جهة أخرى لما كان اللبن قابل للعطب وايواء الجراثيم بكل سهولة فحاذر من سقوط الغبار فيه أو تعريضه للهوام والذباب

واللبن يغشونه الباعة بطرق شيطانية مختلفة منها : (١) بالتقشيط وهو عبارة عن نزع قشدة اللبن . ـ (٢) باضافة الماء اليه وليته كان ماء نظيفاً اذ الباعة عند مرورهم بالترع والمساقي يضيفون من مياهها جانباً الى ألبانهم ملوثاً بالاقذار والجراثيم !!! . ـ (٣) باضافة النشاء أو الدقيق أو المواد الاخرى وفيها بعض الاحماض . ـ (٤) تقديم اللبن الصناعي مكان الطبعي . ويعرف ذلك عند تحريك اللبن . ـ وغش اللبن خطر جداً سيما اذا قدم للاطفال والمرضى والناقهين

واللبن الرائب : طعام صحي مغذ ومفيد . وهو الذي يسميه العوام في مصر (لبن صافي) وفائدته عظمى في أحوال الحميات . والالتهابات المعوية • والتيفويد . والدوسنطاريا . والدسبسيا . وهو مرطب وسهل الانهضام سيما وان المرضى فى كثير من هذه الامراض لايحفظون في معدهم أغذية بل يتقيأونها كلها . وقد ذكر أحد مشاهير الاطباء انه وصفه لكثير من مرضاه فشفوا شفاء تاماً . ـ على أن اللبن الرائب لايناسب أحياناً لبعض أنواع النزلات المعدية التي يكثر فيها افراز الحمض في المعدة . الا أن ذلك ليس قاعدة مطردة تماماً . ـ

وقد لاحظ (الدكتور متشنيكوف) الذي كان وكيلا لمعهد باستور ان الشيخوخة عبارة عن مرض مزمن • واستدل على ذلك بسكان الجبال في بلغاريا الذين يعمرون طويلا لانهم يتغذون بنوع خاص باللبن الرائب الذى يحوى كثيراً من الخميرة اللبنية • وتأكد انها أقوى مضاد للميكروبات الضارة • وهو يشير بالاكثار من شرب اللبن الرائب • بل لاحظ ذلك في نفسه اذ تعود على شربه اكثر من عشر سنوات فأفاده • وأقنع (الدكتور رو) رئيس المعهد المذكور باتباع هذه الطريقة واتبعها •

والزبدة الطازجة: أسهل في الهضم من المسواة المملحة (السمن)(١) على ان هذا الاخير يقدم مع الاغذية المطبوخة بمقادير بسيطة جداً

والجبن: بأنواعه مغذ سهل الانهضام نوعاً ويساعد على هضم اللحوم وباقي الاغذية العسرة الهضم • ـ ولا يصح للمرضى بالمعدة أو ضعافها ان يأكلوه • والا فليعتدلوا في ذلك جداً • ـ وأهم

(١) يستعمل أهل السودان شرب السمن كثيراً لمعالجة أمراضهم وتقوية أبدانهم • ولا عجب فهو اذا كان حديثاً ملين ومضاد للالتهابات وسريع الانهضام (ولو انه قليل الغذاء) وينفع الشيوخ كثيراً سيما اذا أكل مع سكر وعسل • ـ ويحفظ من الفساد اذا حضر جيداً ونقى من فضلات اللبن وأضيف اليه الملح بمقدار كاف بعد تسويته على نار خفيفة • أما المغلي منه كثيراً فيفسد بسهولة ويكتسب لوناً أصفر ورائحة خصيصة ويصير مضراً للاكل •

أنواعه الابيض والنستر واليفومي والجرويير والروكفور والهولاندى

والبيض : الطازة من أحسن الاطعمة واكثرها تغذية سواء للاصحاء والمرضى والاطفال على اني لا استحسنه في فصل الصيف . والبيض جزآن بياض وصفار أما الاول فعبارة عن مادة زلالية . وأما الثاني فيه مادة دهنية زلالية . والبيض « البرشت » سيما صفاره مفيد سهل الانهضام للمصابين بامراض المعدة والناقهين عموما وهذه هى أحسن طريقة لاكل البيض . وليس البيض على العموم بعسر الانهضام بالقدار الذى يتوهمونه وخصوصا بالنسبة للاصحاء الا اذا كان مسلوقاً سلقا جامداً كبيض عيد الفصح . فيكون صعب الانهضام جداً . وهو على العموم مغذ كاللحم تقريباً واحسن تغذية من كافة انواع الاطعمة الاخرى ولكنه بالاسف سريع العطب في الماء كاللحم بيد انه مع ذلك سريع الانهضام جداً . وسرعة فساد البيض تنشأ عن احتوائه على شيء من الكبريت . وأحسن طريقة لحفظه من العطب هى ولاشك وضعه في لبن الجير (= جير ممزوج بالماء)

وإتماماً للفائدة نأتي هنا على بعض ما اشار به الاستاذ جورسن Jorissenne الاخصائى في الموضوع :

(١) لا يوافق مزج زلال البيض بمشروبات روحية

(٢) ولا باللبن ولكن يجوز مزج الصفار باللبن او الكنياك مثلا

(٣) القهوة والشاي والكاكاو الخ . . . تجمد زلال البيض فلا يحسن تعاطيها قبل أكله

(٤) ضعاف المعدة ممنوعون من تناول زلال البيض أو على الاقل عدم اكله مسلوقا جامداً

(٥) على قدر الامكان لا يستعمل البيض نيئا اذ فيه ميكروبات

(٦) استعمال الاولاد للبيض المسلوق جداً سيء جداً على معدهم

والشكولاته: مغذية مفيدة ولكنها لا تناسب كل المعد والامزجة فربما سببت امسا كا فضلا عن تهييجها للامعاء سيما للاشخاص المرضى بالكبد أو المعدة أو الامعاء

الفواكه

يجب أكلها ناضجة تمام النضوج والا سببت للمرء الحميات والامراض . فاذا ما كانت ناضجة كانت مفيدة مغذية مجددة للدم سهلة الهضم . على ان الاكثار منها ضار مجلب للاسهال والدوسنطاريا

والفواكه اذا أكلت باعتدال وفي الاوقات المناسبة تفيد في أحوال الصفراء . والصداع العصبي . والحميات . واضطراب المعدة والامعاء وضعهما على ان تكون موافقة أيضا في نوعها وشكلها — كما سيجيء — ومع مراعاة حالة الاعضاء الهضمية في كل انسان كما أنها (الفواكه) تفيد الكليتين حيث تساعد على خروج الفضلات (حمض البوليك) بتسييلها . وفي الوقت نفسه تنبه الكلي . ـ ولما كانت الشوربة ومرق اللحم لا تناسب بعض الامراض حيث تزيد تجمع الفضلات فتزيد الحمى وتؤخر زوالها فقد اخذ الاطباء يصفون الفواكه للمرضى

بالحميات (البرتقال والعنب والتوت والشليك) أو بسلق بعض الفواكه في الماء . واعطاء مائها للمريض . والمغلى والعصير فضلا عن تغذيتهما مدران للبول فتفيد على ذلك أمراض الكلى . — ولها تأثير جميل في أحوال الامساك . وضعف الامعاء سيما لو أخذت بكثرة قبل الطعام (تفاح . تين . برتقال . خوخ . تمر هندي)

والفواكه عامة والاناناس المثلجة تستعمل في أحوال الحميات المصحوبة بتهييج فى المعدة مع قيء . — وتستعمل الفواكه مطبوخة في أحوال الحمى الصفراويةواليرقان (خصوصاً التفاح والعنب والبرتقال)

على ان الفواكه لاتفيد وتغذى تماماً الا اذاكانت حديثةالقطف (= طازة) وتامة النضج . — والفواكه الجافةأقل تأثيرمن الناضجة (= الطازة) الا اذا طبخت بالماء فيزيد فعلها وتأثيرها

وللاستفادة من أكل الفواكه يحسن الاقتصار على اكل الاغذية الاخرى مرتين فقط فى اليوم وعدم أكل شيء بعد الساعة الرابعة مساء الى صباح اليوم التالي حتى تكون المعدة خالية متشوقة للاكل فتؤخذ الفواكه بكثرة . ويكون تأثيرها أشد واكثر نفعاً . فيجدر بالذين يريدون التعالج بالفواكه سيما العنب ان يجربوا ذلك ويتبعوه ..

وقد رأى بعض قدماء الاطباء ان أكل الفواكه قبل غيرها من الاطعمة موافق للصحة حيث ينبه المعدة ويعدها لهضم مختلف المآكل بعدها . — أما أطباء هذا العصر فقد برهنوا بالامتحان ان أكلها بعد سائر الاطعمة أولى وأحسن للصحة والعافية ويحسن طعم الفم وربما كان ذلك مجرد وهم واعتقاد

وقد ينجم عن الافراط في أكل الفواكه في فصل الصيف أمراض كثيرة تعترى المفرطين ـ ولا سيما الاطفال ـ وينشأ ذلك غالباً عن عدم اتخاذ التحوطات الصحية اللازمة فى انتقاء الفواكه من حيث نضجها ونظافتها لانها اذا كانت جيدة النضج نظيفة تصير أعظم المآكل الطبعية موافقة للمرء طول أيام السنة .

كذلك لاينبغي بهذه المناسبة اعطاء الاطفال كثيراً من الحلوى والملبس سيما فى فصل الصيف فهي مفسدة للمعدة والاسنان .

وقد تكون الفواكه مهلكة كما هي نافعة . وذلك لانها اذا كانت فجة تافهة الطعم (أى اذا كانت غير طازة) تصير مملوءة بالجراثيم المختلفة فاذا أكلت ينجم عنها تخمر وتعفن . وزيادة على ذلك فان كثيراً من الفواكه تعرض للبيع فى أوائل فصل الصيف قبل تمام نضجها فيتهافت عليها الناس بدعوى انها باكورة (فاكهة جديدة) ولا شك فى ضررها

والعنب [١] :اذا أكل طازه أي حديث القطف بعد نزع جلده ورمى بذوره ماين مرطب .منق للدم . مغذ . على ان لايفرط طبعاً فى تناوله . ـ وكذلك يفيد لضيق الصدر • والربو • وعسر التنفس والنزلات الشعبية • والحنجرية • والزكام • وبحة الصوت • وعصير حصرمه مفيد في أحوال الصرع اذا أضيف اليه شيء من

(١) وأكثره انتشاراً في سويسرا والتيرول وألمانيا وبفاريا • وبعضهم يخص بهذا المرض جبال لبنان والشام

الماء • ـ وتعالج بالعنب أحوال ورم الرحم • والمبيضين • والبواسير • والانيميا • وعسر الهضم • والنزلات المعدية والمعوية • وأمراض الجلد كلها • وأمراض المخ بتنوع أسبابها • و أمراض العلب • بل وأمراض العيون وخصوصاً التهابات الجفون • وأمراض الجنب • والسعال الديكي • والنفرس. والامساك • وقلة الشهية. وفقر الدم • والسمنة المفرطة • وأمراض الكلى والحصوة • وبعض الامراض العصبية • ويمكن تجربته فى أحوال السل الرئوى • وأمراض القلب

ويمتاز عن بعض أصناف الفواكه من حيث طبيعته بسرعة انهضامه وموافقته لكل الامزجة ولكن قشره عسر الانهضام • وحصرمه الذي يستعاض بعصيره خطأ عن الليمون مسبب للاسهال والالتهاب المعوى

وكيفية تعاطيه عند المعالجة به تكون على العموم بأكل من نصف أقة الى أقتين كل يوم على أربع دفعات • وبين كل دفعة وأخرى يسير المتعالج على الاقدام أو يجري شيئاً من التمرين البدني أو النزهة المعتدلة

على ان المعالجة به كلية وجزئيه ففي الاولى يقتصر المريض على التغذية بالعنب فقط مع قليل من الخبز • ـ وفي الثانية يكفى الحال بتعاطي أقتين منه يومياً فى الفتراب التي تتخلل الغذاء العادي • ـ وانما يشترط فى المعالجة بالعنب ان يلاحظ العليل بمعرفه أحد الاطباء لانه يتعذر تقدير الكمية اللازمة لكل مريض فيجوز ان مايكون كثيراً عند البعض ويعد افراطاً يعتبر قليلا عند البعض الآخر ممن يمكنهم تحمله بسهولة • لان الافراط من تعاطي العنب تنشأ عنه اضرار

عظيمة منغصة كما يحصل من الافراط في أى شيء آخر • فالاكثار من تعاطيه يسبب التهاباً في الفم ونزلات معدية ومعوية • ـ ولذلك وجب قبل البدء فيه امتحان حالة الاسنان والفكين • حيث ان الحال تحتاج الى كثير مضغ • مما يتعب العليل ويكثر لعابه . وهو ضروري جداً للهضم . ويتوقف عليه هضم الاطعمة النشوية • ـ وناهيك عما ينتج من غزارة سيلان اللعاب فى أوقات الراحة من الغذاء • فمفقده خسارة لاتعوض لان مضغ ٣ أو ٤ كيلو غرامات من العنب يومياً ليس بالامر البسيط الهين • ففي هذه الحالة ينقص المقدار ويؤخذ على مقادير صغيرة فى أوقات متباينة • ومن الجهة الاخرى يمكن عصر العنب بالة وشرب عصيره فقط • ـ وعلى كل حال يقتضى الامر الاعتناء بالقاء العنب التالف أو المعطب وازالة البذور منه وغسله وتنظيفه جيداً بالماء قبل تناوله • ـ وأفضل انواعه الابيض الكثير الماء المعتدل الحلاوة • على ان الاسود أفضل لتجديد الدم والانيميا لاحتوائه على أملاح الحديد

والبرتقال (١) : من أحسن الفواكه اذا كان ناضجاً تماماً. وهو مرطب منبه للمعدة. سهل الهضم .مفيد للامعاء ولامراض الحمى والنقاهة . وضد عسر الهضم. والسعال الديكي. والعصبي .ــ ومما يسر النساء بهذه المناسبة أن أكل البرتقال التام النضج يزيد الوجه نضرة

---

(١) ويدعو احد اطباء الانجليز العنب والبرتقال والخوخ والتفاح مطبوخاً وعصير الليمون والتين والكراز والفراولة فواكه طبية أو بالاحرى صحية

ويكسبه لوناً جميلا

والليمون : يفيدعصيره في أحوال الكوليرا باضافته الى القهوة أوالماء الساخن. كما يفيد في احوال الحميات والانفلونزا المعوية. والامراض الالتهابية والعصير مع الماء الساخن المحلى بالسكر يفيدفى احوال المغص الكبدي (١). وتفيدالليموناده اذا اخذت بكثرة في احوال الهستيريا (الزار) والبرقان . وخفقان القلب . ـ وعصيرالليمون يفيد امراض العيون . وفي احوال السمنة المفرطة . واحوال فرص ولدغ الحشرات بالتمسيط على محل اللسع أو العض من العصير . كما يحسن شرب الليموناده بكثرة . ـ ويستعمل أيضاً عصير الليمون (ليمونادة) فى احوال السعال خصوصاً المصحوب بالدم . مع تقليل السكر بقدر الامكان ـ كما يفيد عصيره أيضا كمنبه للمعدة (والحلو والحامض والنارنج في ذلك سواء) . ـ والليمونادة خافض للظمأ . مضاد الالتهابات المعدة والامعاء والنزيف والروماتزم

والتفاح والكمثرى : لذيذان. سهلا الهضم. ومرطبان سيما اذا اكلا مطبوخين والتفاح ـ دون قشره طبعاً ـ سريع الانهضام . مقو للمعدةمنبه لها بشرط نضوجه تماما ـ ومغليه يفيد في علاج النزلات الشعبية والحنجرية ـ واذا شوى افاد في احول الزكام وبحة الصوت اذا اضيف اليه شيء من الماء المسكر سيما للاطفال ـ ومبلوله يفيد فى احوال الحمى والامراض الالتهابية والبواسير والنزلات المعدية والمعوية

---

(١) كما يفيد فى ذلك الحقن بزيت الزيتون

وعسر الهضم

والكراث :يفيد كذلك فى علاج النزلات الشعبية والحنجرية وفي احوال الحلوروز وفقر الدم • وخله ممزوج بالماء يفيد فى احوال الحمى والامراض الالتهابية والنقرس أو داء الملوك الذي هو اشد من الروماتزم (١) ـ وكذلك يفيد فى احوال غازات المعدة اذا اكل صباحا وعصراً كما يفيد في السمنة المفرطة ـ والكراز غير مغذ كثيراً ولكنه لذيذ. سهل الهضم. .مدر للبول .مرطب للجسم. منق للدم

والتوت : به سكر كثير • وهو عسر الانهضام • قليل الغذاء وبخلاياه تختبىء انواع من صغار الهوام اذا ابتلعت احدثت اضراراً بليغة فلتحترس منها.ـ وهو مرطب ويفيد بعض الفائدة في امراض الحصوة والمفاصل • ـ ويمكن ان يلحق به الشليك وهو مفيد في علاج النزلات الحنجرية والشعبية كما انه مرطب ومنق للدم

والتين : مغذ مفيد كذلك في علاج النزلات السعبية والحنجرية وهو مرطب ملين . ومفيد للامعاء نظراً لما يوجد بداخله من تلك الكريات الصغيرة. ولذلك فيوصى بتعاطيه في احوال الامساك . كما انه مدر للبول سيما الطري منه.ويزعم البعض انه يضر بمرضى الطحال والكبد اذ يزيد تضخمهما.ـ وهو سريع الانهضام .اما اليابس فاقل غذاء وهضما

والبلح :مغذ يفيد منقوعه فى علاج النزلات الشعبية والحنجرية

(١) وكان لينوس العالم النباتي يعالج نفسه به

الشمام : عسر الانهضام ولكنه مدر للبول ويسبب اسهالا في بعض الاحيان

البطيخ : به مواد ليفية عسرة الهضم سيما اذا اكثر منه. وعصارته تعلل العطش فيسوغ أعطاؤها للمرضى . وهو مدر للبول مفيد في احوال الامساك. ـ ولو ان البطيخ عسر الهضم الا انه هو نفسه هاضم

الخوخ : مفيد ضد عسر الهضم ومسكن مضاد للدود ـ وهو اذا كان كثير الماء . عظم الفائدة . سريع الهضم . مغذ . بشرط اكله دون قشره

المشمش : كالخوخ مفيد ومغذ ان كان كثير الماء على ان لا يؤكل منه كثيراً لانه يجلب حينئذ الحمى

الخيار ـ القثاء : مبردان. قليلا الغذاء. وبهما مادة تسبب المغص والاسهال . وهما ـ كما يقال ـ مضران للباه. واما قشرهما فعسر الانهضام جداً . ويحسن عدم تأكيل الخيار والقثاء للاولاد سيما اذا كانوا مرضى أو ناقهين ببعض النزلات الشعبية

والسفرجل : عسر الهضم. قابض. مغذ للمعدة . ويفيد في الاسهال ومرباه لذيذة . مغذية. مفيدة .

الزيتون الاخضر : مغذ. منبه للمعدة. ومدر للبول والاسود الاكثار منه ضار بالمعدة وكلاهما مفيد لما يحويه من الزيت

والبرقوق والقراصيا(١) : سهلا الهضم . مغذيان . مفيدان للامعاء

والموز : مغذ جداً على ان لا يبالغ في اكله فهو ثقيل على المعدة

وابو فروه(٢) : به كمية عظيمة من السويات وهو اذا سوى تماماً كان سهل الهضم مغذياً جداً

والفواكه المجففة : كثيرة التغذية سيما التين لاحتوائه على كثير من السكر والمادة الغروية . ويفسد طعمه وتأثيره بمضي المدة فيحسن تناول الحديث (الطازة) منه

والزبيب : سهل أو عسر الهضم بحسب نوع العنب المجفف . وهو مولد للحرارة فـكله في الشتاء

والجوز واللوز والبندق : مغذية جداً . وبها مقدار من الزيت والنشويات وهي عسرة الهضم . واللوز ثميل . والمر منه لا يسوغ اكله لاحتمال وجود مواد سامة به الا اذا كان احمر فهو مدر للبول . ومستحلب اللوز يفيد في احوال الحميات والامراض الالتهابية

---

(١) وهي نوع من البرقوق المجفف المسوى

(٢) ومن الغريب ان احد الاطباء يؤيد بعد التجربة نظرية يعتقدها العوام وهي ان أبا فروة أو بالاحرى صبغة الكستنة (والصبغة في عرف الكيميين محلول اجزاء الثمر في الكحول) بمقدار عشر نقط صباحاً ومثلها مساء في قليل من الماء المسكر مفيدة في امراض البواسير فلتجرب .

والسكر: عسر الهضم فلا تكثر من تناوله

والعسل الاسود: مفيد للامعاء على ان الاكثار منه يتعب الجهاز الهضمي

والعسل الابيض: أسهل انهضاماً من الاسود سيما ان كان به قليل من الشمع. وهو كذلك مفيد للامعاء

آنية الطبخ

أفضل الآنية ما يصنع من الحديد والفخار والصيني والزجاج والبلور. وأفضلها جميعاً الصيني لانه مصفح بمواد ترابية غير ضارة . — وأما الفخار فكثيراً ما يطلى بأوكسيد الرصاص. وهو لا يضر ما دام طلاؤه ثابتاً

واحذر من ابقاء المسلى أو الزيت أو الدهن أو الماء المالح أو الخل في الاوعية النحاسية أو القصديرية أو الصفيحية الخ مدة طويلة. وربما كانت الاوعية الصفيحية أقل ضرراً من باقيها

والاواني النحاسية — وهي شائعة جداً في بلادنا — أشد الاواني ضرراً وخطراً اذا لم تكن في غاية النظافة. وهي تتأثر بالهواء والماء والحرارة والدهون والحوامض القلوية والخل والخمر والدم والملح بحيث يتولد فيها السم المعروف (بالزنجار أو جنزار) وهو عبارة عن خلات النحاس. وكل المآكل التي تطبخ في آنية نحاسية غير مبيضة تحوي قليلا من الجنزار لا يؤثر في الصحة بسبب قلته. ولكن اذا كثرت الكمية تأتي

باضرار بليغة . ـ والذين يسرعون بعد طهى الطعام بتفريغه فى أوان خزفية يحسنون صنعا جداً . ـ وعلى كل حال يجب تبييض الآنية النحاسية من وقت لآخر مع الحذر من ابقاء الطعام فى تلك الآنية ليؤكل في الغد

* * *

(١) الغذاء المهيج يضنى . واما المغذى فيقوي وينمى

(٢) كن نباتيا اكثر منك حيوانيا

الفصل الخامس عشر

القناعة والشراهة (١)

الشراهة داء عضال به تذل المعدة وتحل بنا السقام ٠

ونحن اذا ما جلسنا الى المائدة نأكل دائما تقريباً اكثر من جوعنا ٠ فلا نقف عند حد سد مجاعتنا . بل نستمر في الاكل . مما يمهد الطريق للامراض ويساعد على انتشارها ويجعلها تمسك فينا بتلابيبها . ـ ولكيما تعرف كيف لا تتجاوز المقدار اللازم من الغذاء :

(١) امضغ طعامك جيداً ولا تشرب في بدء الأكل

(٢) لا تكثر من الاصناف في الطعام فلا تزد اطباقك عن ثلاثة على كل حال في كل اكلة

(٣) اجتنب الاغذية والأشربة التي تخدعك وتدعوك

---

(١) يحكى عن خادم للمارشال (ويلر بفر) نسا كان يدعى (هنرى) انه كان يأكل عشرين دجاجة أو ستين حمامة أو ١٥٠ طيراً صغيراً فى وجبة واحدة . ـ وربما كان مشاهير الاكالين النهمين بمصر والشرق اكثر منهم فى الغرب

الى الأكل بلاجوع . والى الشرب بلاعطش . وجانب الخلط في الطبخ . بل اجعل طعامك بسيطاً على قدر الامكان . به قليل من الملح المصلح دون توابل أو فلفل أو خردل (مسطردة) الخ . . .

(٤) ولا تنس أنه مهما كانت شهيتك « فلا يصح ملء وحشو المعدة » . فعليك أن تترك المائدة وأنت على شيء من الجوع

ولما كانت فائدة ثلاثة أرباع الاطعمة تحصر في حفظ الحرارة في الجسد وتجديدها فيلزم أن يكون الانسان أكثر قناعة في الصيف منه في فصل الشتاء

واعلم أن أكثر الامراض التي ننسبها خطأ الى الحرارة وتقلبات الاجواء - سيما منها تلك التي تصيب المعدة والامعاء والجهاز الهضمي - انما تنشأ في الحقيقة من نفس الامر من الاكثار والخلط في الأكل . والافراط في تعاطي الاشربة الباردة. ويجدر ويحسن بك اذن - سيما في فصل الصيف - أن تبقي على جوعك وعطشك أكثر من الشتاء

***

ومن البلاهة أن يعتقد بعضهم أن كثرة الأكل تقوي. اذ كيف يحمّل الانسان معدته فوق طاقتها. ويريد بعد ذلك أن يقوى وتصح بنيته؟ بل كيف يريد أن يقوى وهو المتسبب في تصعيب الهضم واخلال التغذية. ولا يخفى - فضلا عن ذلك - أن اكثار الطعام يجعل المعدة تضغط على القلب ولذلك يلاحظ. قوة وسرعة ضرباته

والمشاهد المعروف أن كثير الأكل يكون نحيف الجسم. والعكس بالعكس تقريباً. ولذلك اسباب نرجح صحتها نأتي بها هنا بحسب اهميتها: (١) كثرة الحوامض في المعدة. (٢) عسر الهضم. (٣) حموضة الامعاء. (٤) الامساك. - وربما رجعت هذه الاسباب كلها الى اولها. اذ حموضة المعدة تكره الطعام على تصريفه بسرعة قبل هضمه وهو ما يسبب امساكا. وهذا يسبب صداعاً ودواراً وامراض الكلى ... فاذا كانت لديك حموضة في المعدة فعليك باتباع ما يأتي: (١) قلل مقادير أطعمتك. ونكرر بترك المائدة ولا تزال

لديك شهية للطعام (مع التفريق بين الجوع والشهية) . -
(٢) قلل من الخبز الابيض والحبوب . - (٣) جانب الفواكه
الحامضة . - (٤) امتنع عن كافة الحلويات . - (٥) اترك
الشاي والقهوة والدخان والمشروبات الكحولية . - (٦)
اكثر من تناول الخضر واللبن والبيض والسمك والدجاج
وكل خبز القمح الخاص والزبدة والقشدة .

واذا أردت زيادة وزن جسمك فعليك بشرب الماء الزلال
بكثرة وخاصة مع الطعام ولا تشربه بعد الأكل مباشرة .
وعليك بمضغ الأكل جيداً

(١) أنما تفتك الشراهة بالناس أكثر من فتك السيف
(٢) أعداء المرء أربعة : ابليس والدنيا والعشق والشراهة
(٣) «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه» (حديث)
(٤) البطنة تذهب الفطنة
(٥) «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع» (حديث)

الفصل السادس عشر

في المضغ وماهيته

افردنا فصلا خاصا للمضغ لما له من الماهية الكبرى في الهضم وسائر الوظائف الغذائية وما يتبعها ويلحق بها. كما رأيت في الفصول المتقدمة . ـ فأن كان الاقلال من الاكل حسن كان الاكثار من المضغ أحسن . ـ وعبثا يحاول الانسان في تخير أغذيته . وتجديد أصنافها وو . . . الخ اذا هو لم يعط لاسنانه . ولسانه . وباقي أدوات المضغ (= اللثة والشفاه وغيرها) الوقت الكافي لتأدية وظيفتها . ـ فللمضغ دخل كبير في عملية الهضم وله مساس عظيم بها .

واعلم ان الاطعمه اذا لم تمضغ جيداً أي تقضم وتسحق تماماً تجهد المعدة طويلا. حيث تضطرها الى اتمام عملية السحق بنفسها . واذا ما جاء الوقت الذي نلاحظ فيه ذلك لا يصبح هناك مجالا للتفكير . ولات ساعة مندم . اذ بدلا من انهضامها تتراكم وتتخمر في الثنايا الهضمية . ومن ثم تحدث

قيئاً لسوء انهضامها . أو تسمم أجسادنا . ــ وفضلا عن انها لا تفيدنا أقل فائدة فهي تورثنا الاسقام والامراض كالشراهة . فتصبح أجسامنا ضعيفة . ضئيلة . سقيمة . عليلة .

وان كثيرين من الذين يشكون أمراض المعدة ... بأنفسهم انهم كانوا سبب أتعابها . أما بشراهتهم حيث على الاطعمة بنهم لا التهامها . وأما لكسلهم حيث يضجرون لطول عملية المضغ (١) . ــ وغيرهم لا يعبأون بمثل ذلك ارتكاناً

(١) وقد حكى أحد الاطباء عن صديق له انه كان يشكو داءً ضعفاً في معدته . وبينما كان يتغذى معه ذات يوم لاحظ انه كان يأكل بسرعة مدهشة . ومع انه ــ الطبيب ــ ممن يسرعون في الاكل اكثر مما يقتضي فان سرعة صديقه كانت تعادل ضعفي سرعة الطبيب . قال الطب... «فكيف يمكن معدته المسكينة ان تهضم طعاما غير ممضوغ ؟» معدته استطاعت ان تقوم بوظيفتها سنة أو سنتين ... يمكنها الاستمرار على ذلك الى ماشاء الله » . ــ ولاحظ ... ر انه حينما تكون معدة صديقه المسار اليه منتظمة وتهضم الطعام بسهولة . يكون خلقه هنيئاً . وطبعه هادئاً . ولما تتخمه معدته بما فيها يتغير طبعه . ويتحول لطفه الى خشونة . ويغضب لاقل سبب وبلا سبب . وهذا نتيجة اضطراب المجموع العصبي الحادث في حالات كهذه من عدم مضغ الطعام

على جودة مضغهم وآخرون لا يالون اقل مبالاة بمثل هذه النصائح الغالية الثمينة. وغيرهم جهلة لا يعرفون كيف يأكلون ولا ماذا يشربون

والآن اسمح لي ايها القاريء بأن انبهك الى تعلم المضغ. — سول لك تعلم المضغ جيداً. حيث اني على ثقة من انك لا تعرف طريقة المضغ الجيد . — تعلم مضغ الخبز اولا . والباق يأتي بنفسه : ضع الخبز لوحده في فمك دون خلطه بطعام آخر . ضع منه لقمات كبيرة . ثم افضمه مثنى وثلاثا ورباعا بل عشرين وثلاثين مرة واجعله يروح ويغدو مراراً وتكراراً داخل فمك دون ملل أو سأم. حتى يختلط بلعابك تمام الاختلاط. ج تمام الامتزاج. ولا تزدرده الا بعد ان يسحق تماماً. حتى يصير كالعجينة اللينة أو كالسائل تقريباً. — وعليك باجراء ذلك بكافة الاغذية والاشربة. فامضغ اللبن بتمريره مراراً وتكراراً بداخل فمك مغلقا. وامضغ الشوربة والمرقة والخضر المسحوق واللحم المفروم وكل ما تدخله الى فمك واعيد عليك ثانية بعدم الاستعانة بالماء على المضغ سيما

فى بدء الطعام. فاذا ما فعلت ذلك استفدت من غذائك فائدة حقيقية. واذا لم تفعله لم تستفد منه فضلا عن اضرارك بنفسك

ومن رأى العلامة فلتشر: ان كل من اراد قوة دائمة في بدنه وجب عليه ان يمضغ طعامه جيداً حتى يستخرج باسنانه كل خلاصته قبل ازدراده. فانه كلما طال بقاء الطعام فى الفم تحت مطحنة الضروس قصرت مدة بقائه فى المعدة - وقد ذهب العلماء المدققون الى ان ٩٥ في المائة من الطعام الممضوغ جيداً تمتصه الاجهزة الهضمية وتنتفع منه الاجسام

***

واعلم ان عمل الهضم يجري فى ثلاثة مواضع من القناة الهضمية وهي الفم والمعدة والامعاء. وهى مرتبطة بعضها ببعض بمعنى انه اذا ساء الهضم في احد الاطوار ساء في الثاني. واذا ساء في الثانى ساء في الثالث. ومن هنا تأتي أهمية المضغ العظيمة وارتباطه بالهضم. وبامراض المعدة والامعاء. - وقد بالغوا في ذلك حتى أخذ الاميركان يستعملون اصنافاً من الممضغات (كاللبان وغيره) يمضغونها قبل الطعام وبعده

لزيادة افراز اللعاب. وقد اشار الى هذ الامر (الدكتور ليون مونييه) في كتابه قائلا. « في اثناء تجولي في الولايات المتحدة سنة ١٩٠٤ الفت نظرى علاج مستعمل من زمن طويل بين الاميركان لمساعدة الهضم. ففي جميع مدن الاميركان يرى السائح اناساً كثيرين يمضغون مدةساعات طويلة نوعاً من (المضغة) تباع في الصيدليات ومخازن الادوية. وفي الصحف اعلانات ونشرات عنها باحتوائها على (البيسين) وهى المادة الهاضمة في المعدة ويقولون انهم يمضغونها لتسهيل المضغ »

ومعروف ان كثيرين من الشعوب والقبائل ـ غير الاميركان ـ يستعملون أنواعاً من المضغات ـ فالهنود وسود أفريقيا وغيرهم. ـ وجميع المضغات تسهل كثيراً هضم المواد النشوية اكثر من غيرها

فحبذا استعمال المضغات المسهلة للهضم (كالبيسين مثلا) ولا بأس من مجاراة الاميركيين في ذلك خصوصاً اذا كانت وظيفة افراز اللعاب ضعيفة

ومن فوائد المضغة تسهيل اقلال التدخين على المدخنين حيث لوحظ ان المدخن لايكاد ينتهي من الطعام الا وقد اشعل لفافته (١)

***

(١) عمليه المضغ عليها اكثر من نصف الهضم
(٢) نصف الهضم يحدث في الفم
(٣) عدم الاكل أفضل من عدم المضغ

---

(١) راجع ايضاً فصلي (نظام الغذاء) و (نظافة الاسنان)

الفصل السابع عشر

نظام الغذاء

يجب عليك تنظيم مواقيت الطعام وتوزيعها. بحيث لاتكون جوعان اكثر من اللازم عندما تجلس الى المائدة .ـ ولذلك فثلاث اكلات كافية خلال النهار للشاب والمراهق. ويجوز جعلها أربعاً للرجل الشاق العمل والاحداث

وحبذا لو جعل النظام للاربع الاكلات هكذا :

(١) الفطور المناسب في الصباح : ويؤلف صيفاً من خبز . وفواكه الفصل . ـ وفي الشتاء من شيء ساخن كاللبن الحليب . أو الحليب مع القهوة أو الشاي . والخبز والزبدة أو الجبن . والفواكه المطبوخة .ـ ويمكن الاستعاضة عن الحليب باللبن الرائب . والخبز والزبدة .أو الخبز مع الفواكه الجافة والعسل مع المشروب الساخن

(٢) الغذاء : في الساعة الحادية عشرة أو الظهر تماماً.

ويكون غذاء كاملا مغذيا مؤلفا من طبق من الخضر الناضج « الطازة » وطبق من الارز أو المكرونة أو الشعرية الخ .. أو البيض أو اللحم أو السمك . ثم نوع واحد من الفاكهة أو الحلوى

(٣) التروبقة : ـ كما يسميها البعض ونسميها معهم مجاراة ـ في الساعة الرابعة . ولتكن اكلة مختصرة مؤلفة من قليل من الخبز والفاكهة أو الزبدة أو الجبن . واللبن الرائب . والعسل والشكولاتة ثم قدح من الماء الزلال أو اللبن الحليب

(٤) العشاء : في الساعة السابعة الى الثامنة . وليكن خفيفاً طبقاً للقول السائر : (من ينم يأكل ومن يأكل كثيراً ينم نوماً رديئاً)(١) ـ ولتتألف هاته الأكلة من الصنوف الآتية بهذا الترتيب : شوربة ثم طبق من الخضر أو السلاطة (ويحذف هذا الصنف ان كنت مريضا أو متعبا أو اذا لم تكن

---

(١) قول فرنسوي جرى مجرى الامثال :
(Qui dort dîne et qui dîne trop dort mal)

تنام نوما هادئا منتظما) ثم حلوى أو فاكهة . ـ مع الامتناع عن اللحم في هذه الاكلة .والاقلال من البيض . والامساك عن القهوة والشاى والكاكاو

ولا تنس ان تغسل يديك قبل الجلوس الى المائدة عند كل أكلة . ولا ان تغسل فمك غسلا جيداً بعد كل أكلة ولا تحجم عن شرب الماء في خلال الاكلات .مادام قد انتابك العطش . بل احجم جهد استطاعتك عن تناول أي مأكول . والا افسدت نظام الهضم وعطلته

وعلى العموم يجب ان تكون الاغذية بسيطة .غزيرة ومتنوعة . فاما البساطة فلأن الاغذية التي تدخلها مواد كثيرة ربما سببت التهاباً للمعدة . واما الغزارة فليس معناها ملء المعدة ملأ تاماً بالاغذية . حيث يحسن بك ـ كما تقدم ـ ترك المائدة وبك بعض الجوع . واما التنوع فلان المعدة ـ كما سبق كذلك ـ تعاف اصناف الاغذية لو تكررت كثيراً ولو كانت حسنة التحضير ولذيذة .

وكيفية تناول الطعام لها اهمية كبيرة فينبغي الاكل في

ساعات منتظمة

وأهم غذاء هو الذي لا يشتغل بعده الانسان مطلقا أو يشتغل شغلا خفيفاً بسيطاً .

ومن الضروري مضغ الطعام جيداً اجتنابا للاصابة بتمدد المعدة لان الطعام الذى لا تمضغه الاسنان تضطر المعدة الى تقسيمه بنفسها مما يضرها ويعرضها للآلام والالتهاب(١) فوظيفة الاسنان هامة جداً . واذافسدت وجب خلعها والاستعاضة عنها باسنان صناعية . وقد أفردنا فصلا خاصاً للمضغ وآخر لحفظ الاسنان والعناية بها فراجعهما في مكانهما

ولا يوافق شرب الماء كثيراً على الطعام لان ذلك يمدد المعدة ويضعف قوة انقباضها

ومن الضار المطالعة على الاكل أو الاشتغال حالا بعده

ولا تقدم على تناول الطعام قبل هضم الذي سبقه والا جلبت على نفسك الضرر

---

(١) قيل ان فيلسوفاً وعد ابنه باحاطته علماً بأفضل طريقة لحفظ الصحة . فلما مات الفيلسوف وفتحت وصيته وجدوافيها هذه العبارة : « امضغ الطعام جيداً واعمل التمرين البدني »

ولا تأكل عند النوم مباشرة ولا في وسط الليل . فالنوم عقب الاكل مباشرة غير محمود لان أعضاء الجسم الداخلية لاتعمل بنشاط أثناء النوم . فلا ينتظم سير النوم. واذا نام الانسان عقب الاكل مباشرة تحدث له تخمة وسوء هضم . ـ وكذلك لايحمد السير الكثير والحركات المتعبة عقب الأكل . بل انها ضارة لصحة الانسان . لان المعدة تتعب جداً من الاهتزازات القوية بينما تكون مشتغلة بعملية الهضم . ـ وعلى ذلك فاصح الطرق المناسبة لنظام الهضم ان يستريح الانسان قليلا عقب الأكل ولو ربع ساعة . ولا بأس أن يتمشى قليلا بدون أتعاب جسمه أو فكره ريثما ينتظم الهضم وعندئذ تتيسر له العودة الى أعماله الجسمية أو العقلية . ـ ومن الضرورى جداً لمن يريد أن يؤدى عملا ماديا أو عقليا بعد الاكل مباشرة ان لايكثر من الاكل لان امتلاء المعدة يضعف القوة الجسدية والفكرية

ويحسن جدا عدم الاكل في مدة الانفعالات النفسية لان الانسان يكون عندئذ معرضاً لسوء الهضم أو لامراض

أخرى ربما كانت خطيرة

***

وأحسن نظام في الغذاء النظام الذي اشتهر « بنظام فتشر» (١) وهو عبارة عن خمس قواعد :

(١) اتبع حكم الشهية فى اختيارك وقت الأكل

(٢) اتبعها أيضاً فيما تريد أكله من الطعام مع ملاحظة الاعتدال

(٣) امضغ طعامك جيداً حتي يزدرد من ذاته ولا تستعن على بلعه بأحدى الوسائل

(٤) خصص لأكلك مايتطلبه من الوقت . ولا تسرع بالتهامه . واذكر دائماً انه لايجب ان يتخلل وقت أكلك أقل اضطراب أو انشغال بال

---

(١) من أغنياء الاميركان كان في بدء حياته كاتباً صغيراً ساذج المعيشة . وكان يمارس الالعاب الرياضية . وبالجملة يراعي جميع القواعد الصحية . فلما أصبح مثرياً عدّل معيشته وجعل يتأنق في مأكله وملبسه ولا يسير على أقدامه الخ . . . فامتلأ جسمه بالشحم وأصبح لايقدر على الحركة بسهولة وظهرت فيه أعراض داء السكر وغيره ....

(٥) اعلم ان الاكل من أهم ما تعمله لحفظ حياتك . لذلك يجب عليك ان لاتخرج به عن حد الغاية المقصودة منه (اه نظام فلتشر)

وفي الصيف بنوع خاص :

(١) اجتنب أكل الاغذية الكثيرة الدسم والصلصات

(٢) يفضل (ظهراً) أكل اللحوم المشوية واللحوم الباردة لانها لاتبخر ماء كثيراً ولا تولد حرارة شديدة فى الجسم

(٣) اتق اللحوم (الطازة) . وجانب اللبن الحليب فهو سريع العطب الا اذا وثقت من حالته .

(٤) جانب الخضر والفواكه الغير الناضجة تماماً . وأفضل منها المطبوخة . اذ الاولى تحوى جراثيم ضارة بالامعاء لاتموت الا بالطبخ . كذلك كل المربات . واذا أكلت فاكهة ناضجة غير مطبوخة فلتكن سليمة مغسولة غسلا جيدا

(٥) اعتدل ولا تملأ معدتك جداً غذاء أو شرابا اذ ملؤها أو بالاحرى حشوها يزيد في حرارة الجسم فضلا عن التخمة

(٦) جانب بقدر الامكان الخضر والفواكه المحفوظة داخل العلب

(٧) احتفظ دائماً بمواعيد تناول الطعام لكيلا تفقد شهيتك للاكل

(٨) قلل من اللحم واكثر من الخضر

وفي هذا الفصل استعمل المشروبات المبردة على الثلج (وليس بوضع الثلج بداخل المشروب) وعصير الفواكه.ـ وجانب المشروبات الكثيرة الحلاوة سيما السكر فهو من أمهات توليد الحرارة الشديدة التي تشبه الحمى مع ميل للنوم والخمول .ـ وأحسن المشروبات الماء البارد فهو مغذٍ جداً. ومنظف الاحشاء والمعدة . ولا ضرر من كثرة استعماله.ـ فاذا تيقظت في الصباح فاشرب قدحاً من الماء البارد دون ثلج . مع قليل من البرتقال . وتنشق الهواء خمس دقائق امام نافذة مفتوحة . ثم امسح جسدك باسفنجة مبتلة بالماء البارد أو استعمل الحمام البارد ان كانت بنيتك تقوى عليه . وامش قليلا فى الهواء الطلق . وافعل كل ذلك قبل تناول طعام الفطور.

وقد اعتاد كثيرون على تناول البيض المخفوق بالسكر واللبن في الصباح . وهى فكرة حسنة لا بأس بها مع مراعاة ماذكرناه لك عند الكلام على البيض

***

والاطعمة المركبة من مواد غريبة عديدة كالاصناف التى يبدعها مترهفو الغربيين ليست بنافعة كغيرها. ولا مغذية مثلها بل ربما كانت ضارة مؤذية · وانما هي الرغبة في عرض أصناف فخيمة المنظر أو رخيصة الثمن للمبيع تدعو الى ملء الاسواق بهاته المأكولات الضارة أو على الاقل العديمة الفائدة . ــ وقلما نرى الآن المأكولات المغذية البسيطة التركيب حيث حلت محلها تلك الاصناف الآنفة الذكر التي يجب لتناولها والتمتع بلذتها ان لا يُسأل عن تركيبها أو طريقة صنعها

وقد كثر غش الاطعمة حتى اننا كثيراً ماسمعنا باضافة نخالة الاخشاب الناعمة الى الدقيق الذي يصنع منه الخبز . وان سكر البنجر يصنع بألوان كيمية ويباع في الاسواق حلوى . ــ وأدهى وأنكى مما سبق ماشاع مؤخراً في بعض البلاد من ارتفاع أسعار جلود الاغنام والانعام ــ التي تنفق طبيعة أو بالامراض ــ انما لاستخراج المارغرين منها . ــ وفضلا عن ذلك فأن كثيراً من الاطعمة التي تملح وتحفظ في العلب لاتصلح طعاماً لبني الانسان كالفواكه الغير الناضجة والخضر الفاسدة التى تباع في العلب للطبقات الفقيرة التي لاقبل لها على شراء الفواكه (الطازة) الحديثة القطف . وكثيراً ماشوهدت حوادث تسمم ناشئة

من أكل تلك الاطعمة المحفوظة

وبخلاف ذلك يجب ان يكون الطعام دائماً ملائماً لسن من يتناوله ونوع عمله ودرجة صحته ـ . وهناك قوم اعتادوا على ان يتناولوا الطعام مرة واحدة في اليوم مع بعض أكلات صغيرة خلال باقي اليوم . الا ان هذه الطريقة معيبة من الوجهة الصحية .

في الهضم : ـ يجب التمييز بين عدم الهضم وعسر الهضم . فاذا شعر المرء عقب الاكل بثقل فى معدته (وموقعها اعلا البطن) وبوجع فى قلبه . واستمر ذلك وقتاً ما ، ولكن انتهى الحال بانصراف الازمة وانفراجها سواء من نفسها أو بالتساعد بشيء من الشاى أو الماء المسكر الساخن أو البابونج أو اليانسون أو غيره . مع وضع كمادات أو لبخات نخالة . أو بزر كتان . أو رغيف ساخن لدرجة مناسبة على فم المعدة . فليس ذلك الا سوء الهضم أو عسره كما يدعونه . ـ ويمكنه كذلك عند المضايقة احداث القيء بالكيفية (١) الموضحة بفصل التسمم فيما يلي . ـ ومن أعراضه أيضاً حرارة زائدة غير معتادة . وتكرع كثير مصحوب بحموضة أو رائحة كريهة . وربما أحدثت الحالة تألماً فى المنطقة السابقة الذكر يطلق عليه العامة (وجع القلب) ـ كما جاريناهم فى الوصف هنا ـ . والالم يشبه المغص أو هو نوع من المغص . ـ وقد يدل على عسر الهضم « الزغطة » . ـ فأن اعقب ذلك كله القيء كما سبق فهو

---

(١) ويمكن أحداثه بطريقة أخرى كشرب قليل من الماء الفاتر المضاف اليه ملعقة من ملح الطعام .

العلاج الطبيعي لتلك الحالة .والا فليؤخذ احد المغليات السالفة الذكر والاان لم يستريح المصاب فليستدع الطبيب على عجل .ــ

واما فى حالة عدم هضم الطعام بالمرة فلا تقبل المعدة الطعام سواء كله أو بعضه . فيحدث القيء حتما وهو علامة عدم انهضام الأكل. وينشأ امامن أن الطعام لم يكن قابلا للهضم بطبيعته. أومن أنه لم يمضغ جيداً. أولحدوث تخمة بسبب امتلاء المعدة اكثر من اللازم. او لايقاف دولاب المعدة بعامل طبعي أو غيره . ــ وفي هذه الحالة تستعمل ايضا الوسائل التي تقدمت في عسر الهضم . فان لم تفد فليسرع باحداث التقيؤ اولى من انتظار حدوثه من نفسه لان في الانتظار تعب كبير . فاذا ما مرت الازمة عليك بدخول الفراش للراحة مع شرب شيء من الماء المسكر الدافيء او الشاى على جرعات قليلة .

واعلم ان مثل ذلك يجوز حدوثه لكل انسان دون ان يكون عارضاً من اعراض مرض من الامراض.ــ ومن الناس من لاتقبل نفوسهم بعض الاطعمة .فاذا أكرهوا او أكرهوا نفوسهم على تناولها عافتها النفس . وابت الا ردها . فمثل هؤلاء يجب ــ ان كان الامر كذلك تماماً ــ ان لايكرهوا على تناول طعام تعافه نفوسهم بل اطاعتها والانقياد لها

وحوادث عدم هضم الطعام واضراره كثيراً ما تقع للاحداث بالنسبة لصغر حجم معدهم وضئالة فتحتها السفلى المؤدية للامعاء . ــ ففي هذه الاحوال لا تفيد العقاقير شيئاً بل يجب اللجوء للتقيؤ بسرعة وعلى الوالدات والمربيات العناية بتخير الاطعمة التي تقدم للاحداث وطريقة مضغها

ومن الاسباب التي ربما انبنى عليها اضطراب في المعدة أو سوء في الهضم الانتقال من محل حار الى محل بارد . أو أكل أطعمة حارة وأتباعها بأطعمة باردة . ـ وتنبيه الذهن بعد الاكل مباشرة بالمطالعة أو تحريك الجسم في أرحوحة . أو ركوب الخيل ـ أو السفر فى القطرات التى تهز كثيراً . أو السرعة في الاكل وعدم المضغ جيداً . والتنبيه العصبي . والغضب السريع بعد الاكل مباشرة

وينتج عسر الهضم من جراء ذلك عند الشيوخ اكثر مما ينتج لدى الشبان

الصوم :وقد فرض الصوم فى أغلب الشرائع لما فيه من جزيل الفوائد . وقد سوغته هذه الشرائع بكيفيات مختلفة . على انها جميعاً تفيد الجهاز الهضمي كما تفيدسائر الجسم . بيد ان بعض الجهال يصومون طول النهار مثلا ـ كما تقضى به الشريعة المحمدية الغراء ـ ثم هم ينقضون على الماكل والمشارب اذا ماجاء وقت تناول الطعام ـ سواء فى الافطار أو السحور ـ فيتخمون معدهم . ويرهقون أرواحهم بأيديهم ـ والعياذ بالله ـ ولا حاجة بنا الى اظهار مافي ذلك من المضار

واعتاد البعض الاخر ان يلزموا أولادهم سواء فى ذلك المرضى او الصغار بالصيام مع انه ليس ذلك من الفروض ولا من الدين في شيء حيث (لا يكلف الله نفساً فوق وسعها)

والصوم في الهند شائع . وهو على أشكال والوان . ويحكون عنه

اعاجيب شتى لا نرى هنا محلا لتفصيلها (١)

***

(١) رب أكلة هاضت الآكل . وأحرمته المآكل (الحريرى)

(٢) المعدة بيت الداء . والحمية رأس الدواء . (حديث)

(٣) كن نباتياً . اكثر منك حيوانياً .

(٤) اجعل غذاءك كل يوم مرة

واحذر طعاماً قبل هضم طعام (شاعر)

(٥) الاكثار من أصناف الطعام . يؤدي الى الاكثار من العقاقير.

(٦) تأتي الشهية على الطعام

(٧) الحديث على المائدة ممدوح

(٨) الانسان يأكل ليعيش . ولا يعيش ليأكل

(٩) اذا تغدى أحدكم فلينم على غذائه . واذا تعشى فليخط خطوة (الحارث بن كلدة)

(١٠) تصديقاً لقول العوام : (اتغدى واتمدى واتعشى واتمشى)

(١١) ليس من البر الصوم فى السفر

---

(١) قرأنا مثلا عن ناسك في (لاهور) يقال له (هارداس) كان يستطيع البقاء مدفونا فى قلب الارض عدة شهور لا يأكل فى خلالها ولا يشرب . بل ولا يتنشق الهواء اصلا ! ! وبعد انقضاء المدة المضروبة يعود الى الحياة ثانية . وممن حضروا احدى تجاربه فى الهند حاكم لاهور . وجماعة من أطباء و كبار الانجليز فتأمل !!!

الفصل الثامن عشر

فى اللحوم[١] والاسماك

اعلم ان السموم اشكال والوان. فمنها ما يقتل المرء في سويعات معدودات . ومنها ما يحط قواه وينهك بدنه على مهل سواء باستهلاك اجزاء جسمه . أو تبديل وظائف اعضائه الحيوية . ومن هذه الاخيرة اللحوم . فليست اللحوم وربك من الاطعمة المثيرة التى تستهلك عناصر الآدمى فحسب . بل هى سموم غاشة خادعة . ولو انها طويلة الاجل بعيدة المدى[٢]

---

(١) حسبوا ان متوسط ما يأكله الشخص المعتدل من اللحم كل يوم رطلا. فاذا عاش ٦٠ سنة فقط لزمته بقرة وزنها ١٨ طنا . — وقد ذكر (ارمان جوتيه) احد اساتذة مدرسة باريس ان متوسط أكل اللحم كان ٢٠ ك ج في السنة لكل نفس من سكان اوروبا في منتصف القرن التاسع عشر . وبلغ نحو الضعف فى اوائل القرن العشرين . ولا بد انه يبلغ الآن نحو ٥٠ ك ج فتأمل !!

(٢) نسب اليها الدكتور (لوقا شمبونيير) تكاثر الاصابة بالتهاب الزائدة الدودية . وداء الآلام المعدية اللذين لا يريان بين

هل تريد ايها القارىء الكريم دليلا وحجة على صحة قولي ؟ — وما هو بالحق ونفس الواقع بقولي — ألم تر ؟ — وان لم تر أفلم تسمع ان اناساً كثيرين ليسوا طاعني السن . ولا متقدميها. بل وفي مقتبل العمر احيانا. يصابون بضيق في التنفس . وضعف في القلب سيما عند السير على الاقدام . أو اثناء النوم حتى انهم ليأرقون ؟؟ . فاذا هم امتنعوا عن تناول اللحم واحجموا عن اكله زالت عنهم تلك الاعراض وعادت اليهم الراحة والعافية .

بل ألم تلاحظ كثيرا ان الصداع والتعب اللذين تشعر بهما في الصباح . ومرارة الفم وتغير رائحة النفس. كلها تزول كذلك عند الامساك عن أكل اللحم. لانها تنشأ عن سمياته. — اما تعليل هذا الامر فبسيط جدا : وهو ان العناصر الموكول اليها ابادة هذه السميات اثناء النوم تنام كباقي الجسم فلا

الراهبات والمسجونين وسائر الذين يتغذون بالخضر والنبات عامة . ولا بين أهل اليابان الذين يقنعون بالارز . — وعلى العموم يمكن القول ان « التدبير الغذائي النباتي » افضل من « التدبير الغذائي الحيواني »

تدفع عنا شرها ولا تقينا اذاها . وهذا كما ترى ما دعانا الى نهيك —فيما تقدم— عن اكل اللحم والسمك مساء . بل نشير عليك فوق ذلك بالاقلال منها على العموم بحيث لا تتجاوز الاثنتين اما ظهرا. ولا بد ان تكون «طازة» . ويشمل ذلك لحوم العجل والخنزير والمخ والكبد والكلى والكرشة والاسماك ولحوم الصيد (وللموضوع تفصيل نثبته لك فيما يلى)

واما بالنسبة للاولاد : فلا ارى ان يقدم لهم اللحم قبل السابعة. ويستعاض عنه قبل تلك السن باللبن الحليب والرائب . والبيض والجبن والخضر والخبز الجيد

***

ومما يدل على اضرار اللحوم أو بالاحرى اضرار الاكثار من اكلها ان العامل الهندى مع انه يشتغل معرضا لاشعة الشمس الحارقة .عارى الرأس. فلا تؤثر فيه حرارتها حيث انه يتغذى بالنبات . وبعكس ذلك كثيرا مايصاب الانجليز القاطنون فى بومباى وكلكتا وغيرهما من مدن الهند

الذين يفرطون فى تناول اللحوم بالبرقاذ والبول الزلالى وغيرهما من الامراض. والامر المذكور مشهور معروف. — واستشهد بعض كتاب الانجليز على هذه القضية قائلا: ان صديقا له قضى بضعة اعوام فى اشد جهات الهند حرارة اكد انه لما كان يتغذى بالنباتات لم يشكُ من صعوبة الحرارة ولو بلغت اشُدها. — ومعظم غذاء سكان تلك البلاد على مدار فصول السنة من الفواكه والحبوب (١). — وهلا يمكننا نحن

(١) لا يخفى ان تناول اللحوم يكاد يكون محظورا فى بلاد الهند من الوجهة الصحية لما تسببه من الفساد وتخلفه من التعفن فضلا عما فى تناولها من المساس بالمعتقدات الدينية . — اما في اوربا وسائر الاقطار المتمدينة فقد اختلفوا في مسألة تناول اللحوم اختلافا عظيما . فقال بعضهم بضررها وبالتالى بالامتناع عنها بتاتا وقصر الطعام على النبات. وبعض الاطعمة البسيطة الاخرى ودعوا المقتصرين على هذه « نباتيين ». — وقال البعض الآخر بعكس ذلك ضاربا صفحا عن الرأى السابق وما يستند عليه واصبحنا نرى اناسا يدمنون علي اكل اللحوم المختلفة بافراط غريب . فهيئت — لها امكنة خاصة تقدم فيها. والرأي المعتدل . — الواجب الاتباع — هو السماح باكل اللحوم بكميات معتدلة ظهرا فقط — دون اكلها مساء كما اوضحنا . — واقرب دليل على ان للانسان اكلها نظام اسنانه وانيابه الحادة والقاطعة . على ان الافراط فيها يسمم الامعاء ويورث المرض .

ايضا ان نستشهد بالفلاح المصرى المجد النشط وهو لا يأكل اللحم الا نادرا كما هو معروف مشهور

تفصيل انواع اللحوم

ويراد باللحوم :ـ

١ :ـــلحم الضـأن والبقـر والقـوزى (الحمـل) والعجـل والخنزير (١) . وكلها تتقارب فى التغذية وانما تتفاوت في سرعة انهضامها. وان ذلك ليترتب على : (١) عمر الحيوان فأن صغارها سهلة الانهضام قليلة الغذاء عن كبارها . وهذه عسرة الانهضام كثيرة الغذاء عن صغارها . ـ (٢) حالة الحيوان الصحية ونوع تغذيته . ـ (٣) أنواعه فلحم الخنزير فضلا عن عدم تسويغ بعض الشرائع بأكله ـ سيما الشرع الاسلامي الحنيف ـ فانه عسر الهضم كثير الدهن . الا انه ـ على مايظهر ـ أنسب اللحوم للمصابين بأمراض الكلى والزلال . على ان أكله يحتاج للحركة الكثيرة والتمرين المتوالى بالنسبة لعسر هضمه ـ كما تقدم ـ فضلا عن عدم ملاءمته لجو بلادنا • ويستثنى من ذلك الجزء المعروف بالجامبون Jambon . ـ (٤) أجزاء الحيوان المقدمة للاكل فان « فشش » الخروف مثلا أثقل من طحاله أو مخه وهذان أثقل من كليتيه أو كبده . والمخ (خروف . عجل . . .) يوافق

(١) ومعلوم فوق ذلك أنه قد استعمل مؤخراً هنا وفى البلاد الاخرى من زمان بعيد لحم الخيل . ويقال انه جيد لذيذ . وقد علمنا انه يستعمل ويقدم للآن في بعض مستشفيات أوروبا سيما للمسلولين.

العصبيين والناقهين وهو يشبه صفار البيض . والـكوارع مفيدة جداً لضعاف البنية . ـ (٥) الوقت الذي مضى على ذبح الحيوان . فأن اللحم كلما مكث أصبح سهلاً فى الهضم على ان لا يتعفن . ـ (٦) الـكيفية التي اتبعت في ذبحه فبعضها يفقد الحيوان فى الذبح دما كثيراً والبعض بعكس ذلك . ـ (٧) الـكيفية التى تسوى وتعد بها اللحوم لتؤكل فاللحم المشوى مثلا أخف من المحضر بالفرن ومن اللحم المفروم . وهذان أخف من اللحوم المملحة وهكذا .

ويقال ان النيء من اللحوم (= النصف ناضج) اكثر خواصاً من الناضج تماماً . وأسهل انهضاماً. ولذلك يشير بعض الاطباء بتناوله فى بعض الاحوال كالاسهال . وبعض أمراض المعدة . والسل الرئوي . ـ وجدير بالذكر هنا انه يصح أكل لحم الضأن النيء فقط دون لحم البقر أو الخنزير لاحتواء هـذا على الدودة الوحيدة بخلاف لحم الضأن فانه خلو سليم منها ومن جرثومتها . ـ على ان اللحم الناقص النضج الباقي به شيء من الدم ولئن كان مقوياً الا ان تناوله لا يخلو من الخطر اذ ربما نشأ عنه تعفن فى الامعاء

واللحم المسلوق خلو من الفائدة فلا يصح لمريض أكله مطلقاً

والاطعمة التى تحضر باللحم المفروم كالـكفتة والمحشى عسرة الهضم بالنسبة لانها تزدرد بدون مضغ

ومن أحسن اللحوم لحم الارنب وهو من اللحوم البيضاء المغذية خفيف . سهل الهضم . مفيد للناقهين

ومن غريب ماطالعناه انهم يجففون اللحوم فى أوروبا بطرق

خاصة ثم يسحقونها فتصير دقيقاً (بودرة) وتستعمل فى المرقة أو الشوربة . ولكنهم أدركوا اخطار ذلك لاحتمال احتوائها على جراثيم قتالة فأصبحوا يصنعونها فى المنازل لاستعمالها فى الطعام دون شراء « دقيق اللحم التجارى »

والشوربة :ـ وقد ذكرنا كلمة عنها فى فصل الغذاء ـ سواء شوربة الفراخ أو اللحم أو أضيف اليها بعض الخضر ـ طعام مغذ . سهل الهضم . وان الناقهين والمصابين بأمراض المعدة والامعاء لتفيدهم الشوربة سيما اذا أخذت بكميات معتدلة . وعلى العموم فالشوربة مفيدة لفتح وتهييج الشهية

ب :ـ لحوم الطيور وأهمها الدجاج والحمام والديك الرومي والبط والاوز وطيور الصيد . وكلها أخف كثيراً من اللحوم العادية . وأسهل منها في الهضم سيما ان كانت صغيرة . ولكنها أقل من تلك تغذية.ـ على ان لحم البط والاوز ثقيل دسم عسر الهضم . وأحسنها جميعاً لحم الدجاج البلدى ويأتي بعدها الدجاج الرومى الصغير . ولحم الحمام خفيف وسهل الهضم وليس حاراً كما يعتقد العامة

ج :ـ الاسماك وأنواعها كثيرة جداً. ويقسمونها خاصة الى بحرية ونهرية . والظاهر ان سمك البحر أخف وأسهل هضما من أسماك الانهار . وحبذا لو صيد فى عرض البحر أى بعيداً عن الشواطىء . ويستثنى من أسماك البحر فى الجودة الفصيلة التي يدعونها عفش البحر Fruits de mer (البرغوت أو الجنبرى وما يلحق به) فهذه عسرة الهضم. وكثيراً ماسببت الحميات والاسهال والاكلان وأمراضاً

أخرى . ويحسن جداً اجتنابها الا اذا استوثق من حالتها ونظافتها . على انى أرى تجنبها تماماً في فصل الصيف .

وأما سمك النهر فتوقف جودته على نقاوة وسرعة جريان الماء الذي عاش فيه. ولذلك فلا يحسن قط أكل أسماك البرك والمستنقعات والينابيع الراكدة المياه أو التى لا تجرى مياهها تماماً كالبلطى المعروف

وتعد لحوم الاسماك عامة أقل تغذية من لحوم الحيوانات الاخرى على انهم فى خلاف بشأن ذلك . وعلى كل حال فهي أسهل وأسرع انهضاماً منها .

ومن الاسماك ماهو سهل الانهضام جداً كسمك موسى . ـ وكلما كانت السمكة غليظة كلما كانت مدهنة وبالتالى عسرة الهضم . وكلما كان السمك قليل الدهن أبيض اللحم كان أسهل أنهضاماً

ولا ينبغي أكل لحم السمك الا اذا كان (صابحاً) جداً ولا شبهة فى ذلك لسرعة عطبه كما هو معروف

ويرى العالم الطبعي السويسرى (لويس أغاسيس L • Agasiz) « ان السمك طعام يرطب الجسم خصوصاً بعد تعب عقلي . وهو يفيد لتقوية المخ والاعصاب »

ومن الاقوال المأثورة عن الطبيب والفيلسوف الالماني الكبير (بوشنر Euchner):« لافكر بلا فسفور » اشارة الى فائدة السمك للكتاب والعقليين. لاحتواء السمك على كثير من الفسفور. فهو بذلك يؤيد نظرية العالم السابق الذكر

وهناك خلاف فيما اذا كان السمك مؤذ للمصابين بالامراض الجلدية.

على ان غالبية الاطباء تشير بالامتناع عنه احتياطاً فى مثل هذه الاحوال ويقال أنه منبه للاعضاء التناسلية وتأدية وظيفتها

الاسماك المملحة والمقددة والمخمرة المحفوظة فى العلب ضارة عسرة الانهضام

وعلى العموم يقل مفعول اللحوم والاسماك المملحة المعذى بتمليحها وحفظها داخل العلب والصناديق . الامر الذي يضطر الآكل الى تناول مقدار اكبر منها لغذائه مما لو كان يأكل لحوماً أو أسماكا طازة غير مملحة . على أنه ليس من الصحة في شيء الاكثار من تناول المملحات . ولا بأس من تناول مقدار صغير جداً فى أول الطعام لفتح الشهية أو في ختام الطعـام ان كنت على ثقة من سلامتها من العفونة والفساد . والا ربما كانت سما زعافاً مهلكا . فعليك بطرح كل ماتشم منه رائحة العفونة أو الفساد

ولا شك أن أفضل طريقة لتسوية السمك الطازة عند أكله لجعله سهلا في الهضم سيئا ويأتى بعده السمك المسلوق والمطبوخ ثم يأتى بعد هذا السمك المقلي . —

(١) السم فى الدسم

(٢) عليكم باللحم (المصغر) والسمك العجوز .

(٣) كن نباتياً اكثر منك حيوانياً

الفصل التاسع عشر

في الاشربة المختلفة

(السوائل) (١)

كما أن الغرض من الطعام التغذية . فالغرض من الشراب ـ فضلا عن التغذية كذلك ـ ترطيب الجوف . ولا يرطب الجوف ويروى الظمأ شيء كالماء الزلال . فالماء من نعم الله على عباده

ولا يخطرن ببالك أن المشروبات الروحية وسيلة للتقوية أو تجديد الدم . فاجدى بك وافضل لك الامتناع عنها . فلا نبيذا . ولا عرقاً . ولا وسكي بالصودا . ولا كنيا كا . ولا جعة . بل ولا قهوة ولا شاياً . اللهم الا اذا تعاطيت هذين بكل اعتدال (٢)

---

(١) حسبوا متوسط مايستهلكه الشخص اذا عاش ٧٠ سنة ٤٢ طنا من السوائل المختلفة

(٢) يروى عن المرشال فوش ـ قائدعام جيوش الحلفاء ـ انه دعي

انظر ياهذا الى الحيوانات البهم : فمع اقتصارها على شرب الماء القراح . تراها انشط واقوى واكثر دما منا

وعلى كل حال فلا اسمح لك البتة بشرب شيء من تلك الاشربة الكحولية قبل الثانية عشر من عمرك. فلا خير فيها للاولاد . فضلا عن مضارها

فعليك اذن بالاقتصار على شرب المياه فهي مغذيه . جيدة . مدرة للبول . مساعدة على الهضم وعلى العموم مفيدة للمعدة والامعاء

وماء نهر النيل ـ الذى يغذينا ويروي بلادنا ـ عذب فرات صالح للشرب بعد ترشيحه أو ترويقه. وهو لايحوي كثيراً من النترات (١) والامونيا والمغنسيا والجير بخلاف مياه الآبار الارتوازية التي تحويها بكثرة بالنسبة لمياه النيل

مرة اثناء سياحته الاخيرة بامركا الى مأدبة سياسية . وكان بجواره فى المائدة رجل احتسى قداخذ منه الشراب مأخذه . فجعل يضايق المرشال العظيم باسئلته السمجة فقال له : — لقد صرت ايها المارشال رجلا عظيما .فكيف كان ذلك ؟ . فاجابه فوش وقدح الماء القراح بيده : —لانى لااشرب الا هذا ياسيدى ! .

(١) النسبة المعتدلة من الاملاح نصف غرام فقط في كل لتر ماء

المشهورة بلذيذ طعمها. وحلو مذاقها. وحسن نوعها. منذ أكثر من ستة آلاف سنة (١)

وليكن الماء نقياً زلالا . نظيفاً . ـ اما ان كنت في شك من حالته أو كانت في البلاد اوبئة فعليك بغليه (٢) . والا فاستعض عنه بمغلى اليانسون أو الكراوية أو التايو أو غيرها بعد تبريده . فهي في مثل تلك الاوقات افضل من الماء المقطر

وعلى العموم يحسن ترشيح الماء قبل اعداده للشرب

ومياه الشرب يجب ـ لتكون صالحة لذلك ـ أن تكون رائقة. صافية. لالون لها . معتدلة البرودة . لا رائحة لها. مقبولة الطعم والمذاق . ولا بد من احتوائها على كمية من الهواء (٣) وحامض الكربونيك

---

(١) راجع تقرير الخبيرين الدكتورين (بتزولو وجورجيادس) الموضوع بمناسبة توزيع مياه الآبار الارتوازية التي كانت شركة مياه العاصمة حفرتها بروض الفرج

(٢) لان الماء الغير النظيف منشأ كثير من الامراض كالكوليرا والتيفوئيد وغيرهما

(٣) من ٣٠ الى ٥٠ سنتيمترا مكعباً من الهواء في كل لتر

واحسن المياه ماورد من الانهار والينابيع الحلوة الجارية كالترع . أو من الآبار الارتوازية على أن لا تكون على مقربة من موردها مراحيض أو مجارٍ أو مستنقعات أو مستودعات قاذورات

واعلم ان شرب الماء الزلال الصافي بكميات معتدلة ضروري لحياة الانسان . ولا يخفى ان الماء جزء هام من انسجة الجسم وعناصره بما في ذلك دمه وافرازات وسوائل الجسم بانواعها . فلا مفر اذن من ان يستعيض الانسان عما يفقده في كل حين بكمية جديدة من الماء يكرعها . على انه لا ينبغي لك ان تشرب كميات عظيمة من الماء مرة واحدة . والا عرضت معدتك للتمدد وافسدت سائلها . وعطلت هضمها وضاعفت ضربات قلبك بلا لزوم وزدت كمية السوائل في القنوات دون داع . وسببت لنفسك اسهالا .

كما انه لا ينبغي لك ان تشرب مقادير ضئيلة جدا من الماء والا سببت لنفسك عطشا عظيما فيه تعذيب كبير لنفسك .

واما اذا حرم الانسان نفسه من الماء بالمرة فلا بد من موته عاجلا

وجانب الماء المثلج جداً . سيما اذا كنت متصبباً بالعرق فقيه مضرة على جهازات التنفس. والهضم. والجهاز العصبي . والامعاء سيما اذا كانت المعدة خاوية. وافعل ذلك خاصة في المجتمعات والملاهي المدفأة المزدحمة بالناس . بل تناول بدلا عنه الشاي الخفيف أو أي مشروب ساخن آخر.— وجانب بقدر الامكان تناول الجلاتي والفواكه المجمدة بالثلج

واما عن المقادير اللازمة لك لدى العطش. فاعلم انك اذا اعتدلت في الاكل . وجعلت طعامك بسيطا . دون تناول المتبلات والمخللات وسائر المثيرات المهيجات لحواس المعدة والامعاء. فان قدحا واحداً أو قدحين على الاكثر كافيان لذلك واشربهما قبل ختم الطعام (١) قليلا قليلا . ورويداً رويداً . مع امهال الماء لحظة داخل الفم حتى يدفأ نوعا فلا ينزل في المعدة الدافئة بارداً فيؤذيها .

واما شرب الماء بكثرة زائدة خلال الطعام فيوقف

---

(١) كان العرب لايشربون الماء الا مرة واحدة بعد ختم الطعام تدور عليهم القربة أو القدر ليشرب كل بدوره

الشهية ويجعل الآكل يشعر بالشبع. فضلا عن اضعاف القوة الهاضمة للعصير المعدي .وملء المعدة بسائل لا فائدة من كثرته فتتعب المعدة فى هضم الطعام

وأما اذا عطشت فى خلال النهار فاشرب شيئاً من الماء قبل الطعام بنصف ساعة أو بعده بثلاث ساعات . ـ أو عند اليقظة صباحاً .

وعليك دائما بكرع الماء متمهلا . اذ خمس كرعات متقطعة من الماء في خمس دقائق أفضل في ري الظمأ من قدح كبير منه يكرع صفقة واحدة . وحبذا لو تناولت قبل شرب الماء البارد قطعة من الطعام الجامد. ولو شيئا يسيراً ككسرة من الخبز أو البسكوت أو البسكولاتة أو قطعة من البرتقال

ولا تشرب ماء النهرات التي لاتحوى اسماكا أو تكون راكدة . أو تنبت فى قاعها الخضر والخيزران وبعض النباتات الاخرى . وقد أسلفنا بضرورة غلى الماء أو ترشيحه قبل شربه سيما فى وقت الاوباء . ونرى فوق ذلك ان ترشح .

ـ في تلك الظروف ـ جميع المياه التي تستعمل في الحاجات المنزلية سواء في الشرب أو الاغتسال أو غسيل الثياب أو الآنية . ـ وإذا غُلي الماء للشرب وجب شربه في خلال ٢٤ ساعة أو القاؤه بعد ذلك وغلي خلافه. لان الجراثيم التي لا تقتل عند الغلي تستطيع الاستيلاد بعد مرور ٢٤ ساعة

ولتنقيه الماء وترشيحه تستعمل المرشحات المعروفة . ـ وعند صعوبة وجودها كما في الارياف مثلا تتبع الطريقة الآتية: الق في الزير بجروش الفحم البلدي في لفافة نظيفة من القماش الابيض الغير المنشى . ثم استقبل الماء المرشح في ماجور جديد من الفخار المطلى يغطى بمصفاة من الصفيح الابيض الجديد أو النحاس المبيض بها ثقب من الوسط حوله اربعة ثقوب صغيرة متقاربة من بعضها. ثم يحفظ الماجور في خزانة من الخشب تحمل الزير . ـ والآن في هذه الطريقة البسيطة العادية (وكثير من الناس يعمل بها) يرى فيها المزايا والفوائد الآتية : ـ (١) الفحم مرشح اول للماء والزير مرشح ثان فيمر الماء اكثر نقاوة . ـ (٢) الفحم

البلدى فضلا عن ترشيحه للماء فهو يحجز في مسامه المواد المكرة والموسخة بل ويزيل منه العفونة . — (٣) لا مانع من استعمال فحم الترشيح للوقود بعد تجفيفه وتعبيره كل ثلاثة ايام دفعة . — (٤) الطريقة في غاية البساطة يسهل على الجميع اتباعها بدون مشقة أو تعب أو نفقة . — (٥) الطريقة نافعة سواء ايام تحاريق النيل أو ايام فيضانه ... وفى هذه الحالة الاخيرة تفضل عن باقى ما يجريه العوام فى المنازل كاستعمال الشبة ونواة المشمش وغيرها التي لا تفيد في تنقية المياه

الاشربة الحارة : عموما منبهة ومنعشة. توصف فى جميع الاحوال التي تستلزم انعاش القوى: كالاغماء. والاختناق. وسائر العوارض المؤثرة . وعسر الهضم . وسيأتي الكلام عنها فيما يلى .—

اما الاشربة الفاترة : فعسرة الهضم لا فائدة فى استعمالها الا عند ارادة احداث القيء وعند الضرورة كما فى حالة النزيف . وهى لا توافق المحمومين

***

والماء الساخن (١) : يستعمل للكمادات على الجبهة او الاقدام فيشفى الصداع . ـ وعلى البطن فيشفي المغص وآلام الرئة والروماتزم . وعلى الاصداغ فيشفى من اوجاع الاسنان والضروس . ـ كذلك يساعد قليل من الماء الساخن (بدرجة مقبولة) على ازالة الامساك وعسر الهضم اذا شرب قبل النوم . ـ وعلى العموم يفيد شرب الماء الدافيء فى آلام المعدة والامعاء ويمكن اذا اريد اضافة شيء من النعناع او البابونج أو الشاي او التليو اليه ـ كذلك يفيد الحقن بالماء الساخن فى احوال النزف . وانطلاق الدم من الفم . والاجهاض . كما يستعمل الماء الغالى كمعقم فى احوال الجراحة

*
* *

القهوة : بها عنصر مغذ والبن به مقدار من الاحماض والزيت . وهو انواع ويرى احد مشاهير الاطباء ان القهوة باللبن من اكثر

---

(١) آثرنا اثبات هذا هنا ـ ولو ان فصل الشرب ليس مكانه ـ لتكون كلمتنا عن المياه شبه جامعة

الاطعمة تغذية ـ وهي منبهة للاعصاب جدا . والسكر الذي يضاف اليها يسهّل في هضمها ـ علي ان الافراط في القهوة ضار كالافراط . في كل شي اذ سبق لك انها منبهة . فاذا اخذت بكثرة سببت ارقا . وربما تخديرا في الاعصاب كالخمر . واما اذا أُعتدل في تناولها فهي تنشط الدورة . الدموية وتزيد حرارة الجسم وتدفيء الاعصاب مع تنبيهها نوعا

وهي ممنوعة للمرضى بالمعدة . وعسر الهضم . ومجاري البول . حيث انهم لا يهضمونها . ـ وعلى العكس من ذلك ربما كانت مفيدة للمرضى بالدماغ (دون اضافة كحول اليها) والسعال الديكي . والنقطة . والحصوة .

وحبذا لو أُخذت القهوة دائماً فى نهاية الطعام مباشرة للمساعدة على الهضم . وأعمال الفكر والتنبيه

وللعادة دخل كبير فى تناول القهوة والاكثار منها . حتّى انك لو اعتدت عليها لصعب عليك فيما بعد التخلص منها . لاعتياد الدماغ . والجهاز العصبى على تعاطيها ومفعولها

ويعالج أهل فارس المرضي بالكوليرا بمغلى شديد من

القهوة . ويلزمون المصابين بها بعد تناول القهوة بالسير والحركة . ـ والقهوة تفيد كذلك ضد التيفوئيد

ويزعم بعض أطباء الفرنجة ان الافراط في شرب القهوة يحدث ضعفاً في الباه . على اننا لانشاهد ـ ونخال جميع القراء معنا في ذلك ـ أثراً من هذا الامر في بلادنا وأهلوها كما نعلم من المفرطين في تعاطيها . وربما كان ذلك ناشئاً عن كيفية تحضيرها . والله أعلم .

وأنت ترى كثيرين من الشرقيين ومن الشرقيات . يتناولون عشرات الاقداح من القهوة في اليوم الواحد . ولا ريب ان ذلك يحدث تسمماً مؤكداً في الجسم يبدأ بفقد الشهية للطعام . مع تمدد في المعدة .و بطء في انهضام الاطعمة. وامساك مزمن . وربما مغص . وألم معوي شديد . فضلاعن الارق المتسبب عن التنبيه للاعصاب . والاحلام المفزعة . وسرعة التهيج . والتأثر . وربما طفح في الجسم وخفقان في القلب . وتقطع النبض . والنوراستانيا . وتزول أغلب هذه الاعراض بالامتناع عن شرب القهوة والشاي

الشاى : أنواعه كثيرة وأشهرها الاخضر والاسود ومغليه يحوى زيتاً . وزلالا . وصمغاً وعناصر أخرى وهو كالقهوة أو اكثر قليلا فى التأثير والمفعول سيما للمتادين عليه

وهو مغذ سيما اذا خُلط باللبن الحليب وشرب باعتدال

ومن الغريب انهم يغلونه فى بعض أنحاء الصين . ثم يُلقون ماءه ويأكلون الاوراق كما تؤكل الخضر

ولما كان أسهل فى الهضم من القهوة فان المرضى بداء المعدة وعسر الهضم يحتملونه عنها . على ان الافراط فيه ضار مؤذ بالمعدة والامعاء والمجارى البولية سيما ان كان قويا . — وهو يؤخذ عادة بعد الطعام بساعتين أو ثلاثة لتنشيط عملية الهضم واتمامها . واعتاد بعضهم على أخده باللبن أثر الاكل مباشرة . — ويتبين آخرون بتناوله بارداً مع قليل من السكر في وقت الحر فهو مرطب جيد بدل الماء

ولا يخفى مفعوله وفائدته عند التبرد سيما اذا أضيف اليه يسير من الكنياك أو الروم . — وبخلاف ذلك فاذا

شرب باعتدال كان مدراً للبول . مقوياً للمعدة . منبهاً للدماغ . ـ
وهو موافق للضعفاء . والخنازير في المزاج . وأصحاب المهن
التي ليس فيها رياضة . وذوي البنية الضعيفة . والمعرضين
للنزلات والروماتزم . والذين يقمون في أماكن رطبة .
وللشيوخ المنحطي القوى . والحوامل اذا اعترتهن أمراض
معدية وغيرهن ممن يصاب بعلل معوية أو معدية . والذين
تضعف أجسامهم كثرة السهر . وغيرهم ممن تكل معدتهم
بالاطعمة . كما يفيد السكارى كثيراً لتنبيه قواهم . وانعاشه
أعصابهم التي يستولي عليها الخمول . وتقويته معدهم ليسهل عليها
الهضم . ويعد عظيم النفع طبعا لسكان الاقاليم الباردة
كانكلترا (١) وروسيا وهولاندة . ـ ولا يصلح استعماله
ولا يصح في بلادنا هذه الا في فصل الشتاء

---

(١) تعلق الانجليز بحب الساي تعلقاً عظيماً . وأحدوا يفتنون في
شربه حتى لقد طالعنا في بعض الصحف القديمة انه جاء عليهم وقت
ابتدعوا فيه بدعة جديدة حيث كانوا يدخنون سجاير الساى بدل
تعاطيه مغلياً . فكانوا يدعون أصدقاءهم لتناول Five o'clock
smoking tea ولا جدال في ضرر تدخين مثل هذه اللفافات

الكاكاو ومغلي الشكولاتة : تشبه عناصر الكاكاو العناصر الموجودة في اللبن والشاي، من حيث التأثير والتغذية مع بعض التفاوت . وهو يحوي، مادة دهنية وزلالا .ونشاء ومادة معدنية ومادة مائية . ــ وهو ومركباته (الشكولاتة يابسة أو محللة في الماء) مغذٍ جداً مفيد للبنية وللتنفس . سيما اذا تنوول باعتدال.ويرجع ذلك لاضافة مقدار عظيم من السكر اليه . فضلا عما به من الخواص المغذية . ــ ويناسب خاصة بطيء الهضم كالشيوخ والاولاد والنساء . ــاما الافراط في الكاكاو والشكولاتة فضار سيما وهما ثقيلان عسرا الهضم

والكاكاو والشكولاتة من اسهل وأعظم المواد قابلية للغش وادخال المواد الغريبة عليهما (كالتراب مثلا) فاحذر ما يباع منهما في الاسواق.

والاشربة الباردة : تبل الريق.وتطفيء الظمأ .وترطب الجوف والجسم كله . ــ وهي موافقة جداً للمسمومين . وهي أكثر الاشربة فائدة ونفعاً . اذ توقف النزيف والقيء وكل ذلك بشرط أخذها قليلا قليلا .ــوالليمونادة. وشراب

البرتقال . وسائر انواع الاشربة الباردة تستعمل فى الصيف. الا ان الاكثار منها متعب للمعدة والامعاء . مفقد للشهية حيث انها مغذية جداً . وربما سببت اسهالا . ويفضل عدم الاعتياد عليها يوميا . ـ وأما القازوزة والمستحضرات الصناعية الاخرى التى تشبهها . والتي انتشرت بيننا الآن انتشاراً عظيما فأغلبها كما لا يخفى ضار لاحتوائها على احماض كيمية . وعناصر كلسية فضلا عن تحليتها بالسكارين بدل السكر ـ وتسبب في الغالب سيما عند الاكثار امراضا معدية أو معوية . اللهم الا اذا استطيع تركيبها بالمنزل بادوات ومواد لا يدخلها الرصاص والا الاحماض الصناعية .

ولا بأس من شرب المشروبات المثلجة بواسطة انبوب القش المعروف الذى يقدم في مشارب القهوة والمحال العمومية لانه بهذه الكيفية يضطر الشارب ان يشرب بتأن وتمهل . ولا يدخل الشراب المثلج في جوفه الدافيء الا شيئا فشيئا وبذلك لا يؤذيه . ولا يجوز الشرب كثيرا في حالة العرق. وقد نبهنا الى ذلك فى ثنايا الفصول المتقدمة ـ واذا اتفق شرب

الانسان ولو قليلا فيلزمه اجتناب مجاري الهواء لانها تكون عندئذ شديدة الضرر والخطر .ـ واذا عطش المرء بعد مشي طويل أو أثر مجهود عظيم فيلزمه الانتظار قليلا قبل الشرب كما لا يلزمه المشي بعد الشرب حالا

*
* *

(١) وخلقنا من الماء كل شيء حي

(٢) « مصوا الماء مصاً ولا تعبوه عبا »

الفصل العشرون

المشروبات الكحولية

اعلم انه اذا كان أكل اللحم عند قدوم الليل يعتبر من السميات البطيئة الفعل . القليلة التأثير . فان الكحول ومركباته - التي يدعونها بأسماء مختلفة تنضوي كلها تحت لواء الخمور - من السموم السريعة الفعل . العظيمة الأثر . حيثما أخذت . وفي أي وقت تعوطيت - سيما - طبعا - اذا كانت المعدة خلواً

وان الخمور تخدع المرء بفعلها . وتخونه بتأثيرها ووقعها. في حين تورثه الادواء الوبيلة والامراض العصبية. بل وتقتله في وقت لا يتوقع فيه ذلك ابدا (داء السكتة والنقطة) - فقد ثبت الآن بطريقة قاطعة ان الادمان على المسكر يسبب تضخم القلب. ويخل نظام ضرباته وتضخم الكلى. وفساد الهضم ويحتمل تمزق الشرايين. وتعطيل المعدة لتمددها بكثرة شرب

ألحمة (البيرة) أو انكماشها بشرب صنوف الكحول. ـ وربما اذى الحال بالسكير الى بصق الدم. والنزيف لاعتلال الكبد. وتنتفخ البطن. وتلتهب الاحشاء. ويحدث الاسهال. مع فقد الدم. وتنعدم الشهية. وترتعش الاطراف. وتنتهي به الحال الى الشلل. ـ فأذى الخمر لا يحيق بالجسم فحسب. وانما يتعداه الى العقل فيذهب بلبه. ويؤدي اخيرا الى الجنون (١) والعياذ بالله! اذ يتناقص الادراك شيئا فشيئا وتضعف الذاكرة فضلا عن امتناع أو تعسر النطق وانحطاط القوى ويؤدي به كل ذلك آخرا الى مستشفى المجاذيب. وهو قراره الاخير في الغالب حتى الموت. ـ وقد تعترض نومه احلام ورؤى فظيعة. وتكون رأسه عند اليقظة مثقلة وآذانه تطن. ورأسه تترجح. مع حدوث دوار له. وتكون عيونه حمراء تشوبها الدماء. ويشعر بالتهاب في معدته وجوفه وحلقه ـ وفي الصباح يحدث له القيء. ـ

---

(١) حسبوا في فرنسا ان نصف سكان مستشفيات المجاذيب من المدمنين على المسكرات. ـ وفي مصر تقل النسبة عن ذلك. ولكنها تكثر بين المدمنين على المغيبات (المكيفات) كالحشيش والافيون والكوكايين والمورفين

وفي اثناء الليل يتصبب جسمه ووجهه بالعرق. وينبح صوته. ويتخشن. ويصاب بسعال اليم. وربما ادى به الحال الى داء الصدر. — وفضلا عن ذلك فيحدث له التهاب في الزور. واحمرار وتضخم في اللسان. مع فقدانه حساسة الذوق. — وتحمر اتفه واخدة احمراراً عظيما بل وتنتشر بثور باتفه التي تنتفخ وتتورم حتى تصير كالبنجرة. — وفي بعض الاحوال يعرض المسكر شاربه للنزلات الشعبية الحادة. والدسبسيا وسرطان المعدة (١) والدوسنطاريا كما يتعسر اجراء بعض العمليات الجراحية له (٢).

ولنلاحظ انه مما يزيد الطين بلة ان معتادي المسكرات اعتادوا ايضا على تدخين التبغ — وان لم يكن المكس بالمكس احيانا — فجمعوا بين الضررين. ولم ينج من ذلك الا القليل

---

(١) سيما للذين يتعاطون الخمور مع خلو معدهم خلواً تاما من الطعام

(٢) يزعم لمبروزو Lombroso ان من يدمن المسكر وهو ابن عشرين لا يطمع من الحياة بما يزيد على ١٦ سنة. — ومن يولع بكرع الجعة لا يطمع بما يزيد عن ٢٢ سنة وانه بين ٩٧ ولداً من اولاد السكيرين لا يوجدا كثر من ١٤ ذوى بنية جيدة. — وان المسكر يحمل ٥٠ ٪ فرنسوي الى ارتكاب الجرائم. ويدفع الى ذلك ٤١ ٪ الماني

النادر منهم . فلا ترى فى الالف واحداً يرفع القدح باليمين الا ولفافه التبغ (سيجارة أو سيجار) باليسار

بل وان اثر الخمر يتجاوز الجسم والعقل الى طباع شاربها التي تسوء. فتنقلب احواله . وتتغير اطواره . فيصير من ارزل الا بالسة . ولو كان قبلا من ارفع الملائكة . حيث تتبدل اخلاقه من الدعة الى الخشونة . وطباعه من المسالمه والسكينة الى الشراسة . ويكثر وقوع الخلاف بينه وبين سائر الخلق . وتمحي آدابه. وتذهب عواطفه. وبالجملة يسقط الى الدرك الاسفل. درك الحيوان الاعجم. ويقوده الادمان عادة الى كافة النقائص والجرائم كالسرقه. والاسراف. والقمار. وقتل النفس (١) والانتحار. والبذاءة واستباحة المحرمات

---

(١) من افظع واقسى ما طالعناه مؤخراً في هذا الباب ان والداً له اربعة أولاد اكبرهم فى الثامنة من عمره وأصغرهم فى الثانية كان مدمناً على السكر. فهيأ له في ذات ليلة ان يأخذهم واحداً واحداً من اسرتهم وهم نيام ويلقيهم فى بركة كائنة على مقربة من منزلهم حيث غرقهم وكانت زوجته هجرته قبل ذلك وهامت على وجهها لسوء معاملته ومشاحنته لها . فيا للتوحش ويا للقساوة ! !

والاقدام على احط الموبقات. وارتكاب اعظم الجنايات (١) وهتك العرض. والفعل الفاضح. ونسيان الواجبات العائلية من زوجية او والديه. وكراهية العمل والخمول . بل ان اثر الخمر - على ما بيناه - يتجاوز نفس المرء الى اهله وعشيرته وأمته ما دامت تقوده الى ارتكاب كل تلك الشرور والآثام. وتغمسه في حمأة الرذيلة وترمى به في مهاوي البؤس ولو كان اصلا من ارفع الطبقات واشرف الاسرات. فكأن [illegible] على الشخص واولاده وعائلته وامته وبلاده [illegible] على المجتمع الانساني بأسره !!!

ولا شك ان كل من رأى سكران ملقى بالارض . وجد ان تلك العادة الذميمة عادة الادمان على السكر تهبط بالانسان الى الدرك الاسفل درك البهيم الذي لاقيمة له ولا اعتبار. وعلى ذلك فليست الاعتبارات الصحية والدينية (٢)

---

(١) يتقدم للمحاكم كل يوم - سيما محاكم الجنايات - متهمون كثيرون يكونون قد تعاطوا الخمور بكثرة قبل الاقدام على جريمتهم لتجريئهم وتشجيعهم على ارتكابها !

(٢) حرمت جميع الشرائع الخمر كما حرمت باقي العقاقير المخدرة

فحسب تقضى بتحريمه بل هناك اعتبارات أدبية واجتماعية وعمرانية تحرم تعاطي المسكرات ـ سيما الادمان عليها

ولا يفوتنا طبعاً ان نذكر ان الادمان على المسكر ضار بالشخص وسلالته أيضاً ـ من الوجهة الصحية ـ وهي التي تهمنا هنا بنوع خاص ـ حيث ينقل المدمن سمه وعلله الى ذريته من بعده . وبالتالى فهو ضار بالامة . والنوع الانساني باكمله من هذه الوجهة أيضاً . وتعليل ذلك بسيط حيث قد عرفوا ان الكحول يسكن فى أعماق العناصر . وخلايا الجسم العصبية . ويلقحها ويؤذي أنسجته بما فيها الخصية والمبيضين . ويفسد الحيوانات المنوية والبويضات نفسها . فضلا عما يحدثه من الضعف العصبي . ويسبب للاطفال الصرع والبله . وضعف القوى التي تجعل النسل عرضة للامراض والعلل . وضعف الذاكرة . والتشوهات المختلفة والهستريا . فانظر ياصاح كيف يؤول المسكر الى محق العشائر . وأبادة العيلات . وتقليل النسل . فمن الغريب بعد كل ذلك

كالافيون والحشيش وجميعها تؤدي الى الامراض القتالة والعياذ بالله !

ورغم جميع ماتقدم ان نرى نفراً من القوم بل أقواماً وأقوام اصبحت الخمور والمغيبات لديهم اهم والزم من طعام اوشراب أو منام[١] !!!

ورب قائل يقول : ان تلك النتائج تكون الا من الادمان العظيم على السكر . والافراط الكبير فى شربه . اذن فاعلم ان تأثير الكحول انما يحدث ولو لم يدمن المرء عليه ادمانا عظيما أو يفرط فى شربه افراطا كبيرا . بمجرد الاعتياد على تناوله يوميا

فلا تقرب الخمر سيما عند خلو معدتك . وبالتالى لا تشرب الخمر لفتح[٢] الشهية ـ كما يقولون (Apéritifs)

---

(١) جاء بكتاب لاحد الاخصائيين (Jennings صفحة ٤٠) ان المغيب او المخدر يصير كعنصر من عناصر الحياة اذا ما اعتاد الشخص وأفرط في تعاطيه . فلا ينبض القلب الا به . ولا يفكر العقل الا به . ولا يكون الهضم الا به . فتأمل ما يجره الانسان على نفسه . ولله في خلقه شؤون !

(٢) وعلى ذكر ذلك اثبت هنا – على سبيل الفكاهة – كلمة قالها احد كبار الاطباء : « يزعمون ان مقدارا يسيراً من الخمر قبل الاكل « فاتح » للشهية (Apéritif – ارتيف من فعل لاتيني

قبل الأكل ـ واذ مست الحاجة الى شرب شيء من النبيذ على المائدة ـ اي في خلال الطعام ـ فلا بد من خلطه بالماء. ولا تشرب تلك الابنذة الحلوة التى اعتاد بعض المتفلسفين ان يتناولونها اثر الاكل ـ وان اردت فاستعض عنها شيء من القهوة الحلوة

اما السوائل المختلفة التى يسمونها خمورا صحية فما هي الا خمور كحولية. فاحجم ياصاح عن تناولها . كيف لا ومقدار لتر من النبيذ لا يفرق عن لترين من الجعة او ثلاثة من غيرها من الخمور الخفيفة الحلوة. حيث ان كلا منها يحوى قدراً عظيما من الكحول الصافى

انواع الخمور : الابنذة : يحسن عدم تعاطيها الا اذا كنت واثقاً من تركيبها(١). ـ وهيهات ذلك . ـ والنبيذ

معناه فتح) ولكني اشير عليهم بعدم استعمال تلك « المفاتيح المصطنعة » الخطرة .

(١) مما طالعناه مؤخراً باحدى الصحف الفرنسوية ان خلط الانبذة بالرزنيخ شاع امره فى فرنسا ـ وهى اعظم واشهر البلاد لتوريد أصنافها ـ حتى قدم للمحاكمة عدد من المتهمين بذلك . ولا

الجيد يستخرج من العنب . ـ ويغشون الانبذة باضافة جانب عظيم من الكحول أو الطباشير أو سلفات الحديد أو اللوز المر الخ . . . وتلوينها بالوان كيمية سامة مختلفة . وكذلك يكون النبيذ ساماً اذا وضع فى أوعية من الرصاص أو النحاس المجنزر . ـ وكثيراً ما يصنعون انواع الانبذة دون ادخال درهم واحد من العنب فيها

الجعة (البيرة) : وهي اصلا مشروب جيد . مرطب . راوٍ . مغذ . اذا كانت طازة . على ان ضعاف المعدة لا يصح لهم تناولها . ـ بيد انه لا ينبغي الاكثار منها على زعم انها من الاشربة الصحية كما هو السائد على بعض الافكار . ـ وأحسن أنواعها ما كانت كمية كحوله كثيرة . ولما كان الشارب لا يمكنه تمييز ذلك . فالامتناع أحسن وأولى . ـ ولا ننسى انه مهما كانت الجعة جيدة فشرب مقدار وافر

يخفى ان الزرنيخ من أقوى المواد السامة . ومن القضايا التى قدمت فى شهر فبراير الفارط قضية شخصين تجاريا على هذا العمل المنكر حتى توفى من جراء تعاطى نبيذهما عدة أشخاص. وتسمم كثيرون آخرون . فلعل فى ذلك عبرة جديدة لقوم يعقلون !

منها معناه شرب مقدار وافر من الـكحول. ـ على ان هناك أوقات يشير المؤلفون فيها بشرب الجعة. واحلالها محل الماء: وذلك اذا أشكل عليك امر الماء المقدم لك أو كان الوقت وقت وباء. فالجعة عندئذ تفضل على الماء المملوء بالجراثيم. اذا لم تكن هناك ثمت طريقة أكيدة لتنقيته. او لم يكن لديك متسع من الوقت لاجراء ذلك. لان كيفية صنع الجعة تستوجب نقاءها من الجراثيم. ـ واعلم ان الجعة الانجليزية بما فيها الصنف المعروف ببيرة (ستوت Stout) أكثر ضرراً من غيرها لاحتوائها على مقدار أعظم من غيرها من الـكحول. نقول ذلك لان كثيرين يعتقدون ان صنف البيرة الآنف ذكره ـ على وجه التخصيص ـ أخف أو أصح من غيرها [1]

---

(١) وعلى ذكر ذلك تنقل ـ على سبيل الفكاهة ـ ماقرره أحد الانجليز. فقد أحصى شاربي الجعة. فوجد ان ماتشربه أمته فى عام واحد لو صب فى حوض عظيم لاستطاعت كل سفن انجلترا وأساطيلها ان ترسو فيه. ولكان متوسط عمق الحوض ٢٠ قدماً. ـ ثم حسبوا انه لو لزم ان يشرب كل ذلك شخص واحد فى سنة واحدة يلزم له فى كل دقيقة ٦٦٠ برميلا. دون ان ينفك عن الشرب ليلا أو نهاراً

المشروبات المقطرة (١) : أكثر المشروبات تسمما للجسم . واضراراً بالصحة . وأعظمها قابلية للغش . وأفظعها وقعاً وتأثيراً . ـ أما الكنياك فاشتهر أمره في أوائل القرن السابع عشر . ومثل ذلك يقال عن الشمبانيا . ـ والعرق

لآخر السنة . وان ماتشربه الامة الانجليزية فى كل ساعة ٣٩٦٠٠ برميلا. وفى كل يوم ٩٥٠٤٠٠ برميلا. وفى كل سنة ٣٤٢١٤٤٠٠٠ . ـ وفى أميركا ١٤٠ الف حانوت لبيع الخمر (وللاسف تبذل مصر قصارى جهدها حتى تفوق بريطانيا وأميركا !!)

(١) من المصائب انهم حسبوا فى فرنسا انهم يستهلكون فى السنة اكثر من ٥ مليون هكتولتر خمراً مقطراً (أي بخلاف النبيذ والجعة وغيرهما من الخمور الغير المقطرة) . وان بها اكثر من ٥٥٠ الف حانة أي بمعدل حانة واحدة لكل ٤٠ نفراً من عدد سكانها . وفى باريس لوحدها ٣٥ الف حانة أى بمعدل حانة واحدة لكل ثلاثة بيوت ! وانهم ينفقون نحو خمسة مليارات من الفرنكات على شرب الخمور يعنى على تسميم أنفسهم ! وفى مقابل ذلك حسبوا فى مستشفيات فرنسا على كل مائة مسلول تسعين فى المائة من المدمنين على المشروبات الكحولية. ـ وحسبوا نسبة العلل الناشئة عن المسكرات الى سائر الامراض بخمسة وعشرين فى المائة . وان بين كل عشرين مريضاً فى مستشفيات فرنسا عشرة منهم أصل مرضهم تسمم كحولى. وانه يموت هناك بالمسكرات اكثر ممن يموتون بالاوبئة كلها !!

قديم . ـ والروم ـ ومورده أميركا وجزائر الهند الغربية ـ عرف أمره فى القرون الوسطى . ـ وأما الوسكي فمشروب انجليزي وأصل مورده بلاد سكوتلاندا . ويستخرجونه من الشعير المخمر والبصل . وبه من ٦٠ الى ٧٥ فى المائة من الكحول ان لم يكن اكثر . وان لم يكن مغشوشاً

***

وقد حاولت جميع الامم المتمدينة معاقبة السكيرين والاقتصاص منهم لتقليل الادمان والاقبال على الخمور . وبالتالى تحسين أحوال طبقات العمال والصناع والفلاحين . على ان أغلب الطرق التى اتخذت لذلك لاتقبل أو لا يسهل تنفيذها عملياً. وهاهى الطرق : (١) معاقبة السكراليين فى الامكنة العامة (١) . ـ (٢) تقليل أمكنة بيع الخمور وتقييد التصريح بها (٢) مراقبة أصناف الخمور وضبط المغشوش منها . ـ (٤) وتفردت ولايات أميركا المتحدة بأصدار قانون

(١) يجازى القانون المصرى بغرامة لاتتجاوز ١٠٠ قرش أو بالحبس مدة لاتزيد عن أسبوع كل من وجد بحالة سكر بيّن فى الطرق العامة أو المحال العامة

الامتناع الذي حرمت به تعاطى الخمور [١] . ـ على ان حكومتنا السنية ـ ويا للأسف ـ لاتقوم الا بالطريقة الاولى ومع ذلك فجزئيا

وقد بلغت أسماء الخمور عند العرب نحواً من مائة وثلاثين اسماً منها « المصرعة » و« أم الخبائث ».و « رجس الشيطان ». « والحرام ».و « الاثم » و« العاتية » مما يدل على نتائجها ومسبباتها

---

(١) نقص استهلاك الخمور فى الولايات المتحدة بعد القانون الاخير ٧٠ ٪ . ونقصت ميزانية الايرادات بمقدار ٣٥٠ مليون دولارا . ولكن زادت ايرادات الملاهى والتياترات ومشارب القهوة وغيرها من المشروبات غير الخمور زيادة عظيمة . ـ ومما يجدر ذكره بنوع خاص فى هذا المقام نقص معدل الجرائم وأحوال العته والجنون نقصاً كبيراً . ـ على انهم لم يعدموا الطرق لتهريب الخمور فمن طالعنا انهم ضبطوا مؤخراً بأحدى الولايات المتحدة الممنوع فيها المسكر مائتى جوزة هند مملوءة بالروم كانوا يريدون تهريبها :'' ـ كما طالعنا ان البوليس الهوائي (الطيار) ضبط بأحدى مدن ولاية (فلوريدا) سفينة بريطانية عليها نحو من ١٢ الف زجاجة وسكي . وأهمية الخبر فى اهتمام الاميركان بتنظيم حركة منع الخمور حتى خصصوا لهذا العمل اسطولا من السفن الهوائية والغواصات فتأمل

وقد أحصوا ان ماينفق على المسكرات سنوياً يفوق خمسمائة مليون جنيهاً انجليزياً. فتصور معي أيها القاريء الكريم لو انفق هذا المبلغ على الاعمال والمشاريع المفيدة التي تعود على النوع الانساني بالخير والنفع

***

ويرى بعضهم ـ وبين هؤلاء كثيرون من الاطباء ـ أن الاعتدال فى تعاطى شيء من الخمر الجيد فى أوقات معينة لابأس به وربما كانت فيه فائدة تذكر. كتقوية الجسم واسترجاع العافية للناقه وشيئاً منها للمتقدم فى السن. وبهجة الخاطر. وابعاد الهموم. والافكار. ـ ولا شك ان أحسن الاوقات وأنسبها لتناول قليل من النبيذ الجيد أوقات تناول الطعام. بل مع الطعام. على ان لا يزيد ذلك عن مائتي جرام مع خلطه بالماء بحيث يكون الثلث من النبيذ فقط والثلثان من الماء ـ قالوا ـ فهو يساعد على الهضم. وينشط دورة الدم وذلك للاصحاء فقط. أما المرضى بالمعدة أو الامعاء فلا يجوز لهم تعاطى الخمر بأي حال من الاحوال. كما لا يصح تقديمه

للاطفال [١]. وبالاولى تعويدهم عليه لان الخمور تختلط بدم الاولاد.ـ وكذلك يحسن بالشيوخ ان لا يتعاطوا الخمور اذ هي تعدهم للنقطة والوفاة الفجائية . ـ وقد قال الاستاذ ديبوف رئيس كلية الطب بباريس : « اذا لم يقتنع الناس بشرب الماء القراح بدل تلك السموم التي يسمونها خموراً صحية فلا اقل من انهم يقللوا منها بقدر استطاعتهم . والا سببت لهم اكبر الاضرار . وكانت عليهم من أعظم الاخطار» (يقصد بهذه الكلمة الجعة والنبيذ والسيدر فقط) . ـ

كذلك يجب التقليل منها أو الامتناع عنها في أوقات الحر الشديد . ـ ولا يخفى ان قليلا من الخمر (سيما الكنياك) يفيد فى أوقات بعض الاوبئة كالكوليرا حيث يضاف الى الماء لقتل ما عساه يوجد به من الجراثيم

(١) الفي الدكتور لانسرو Lancereaux الطبيب الفرنسوي الشهير مؤخراً محاضرة ذكر فيها انه قدمت اليه مرة فتاة تبلغ ١٤ سنة مصابة بالاستسقاء والكبد فوجد بالبحث ان منشأ ذلك ما اعتاد عليه آلها من اعطائها النبيذ بكثرة . زعما منهم ان فى ذلك فائدة لها . وتقوية لبدنها . فكان الواقع بالعكس !

ولسنا فى حاجة هنا الى تكرار انه اذا اشار بعض كبار الاطباء بتعاطى الخمور دون تقييد ذلك بالاعتدال التام وتحديد الكميات . فلا يفوتنا مراعاة اختلاف جو بلادنا عن جوهم. لانهم يدعون ان تعاطيها يكون عندهم وسيلة من وسائل التدفئة وزيادة حرارة الجسم (١)

وان نأسف لشيء فلا أكثر من انتشار حانات الخمور والبارات فى عواصم المديريات بل وقراها وكفورها! حتى أصبح الفلاح البسيط الساذج ـ سابقاً ـ يجرع العرق والوسكي والروم ـ أو قل الكحول الملون ـ وسائر الخمور كما كان يجرع ماء النيل القراح . فلاحول ولاقوة الا بالله!ـ

فالى حكومتنا السنية . والى مصلحة الصحة خاصة . والى الجمعيات (٢) . والصحف . والى كافة الهيئات المنظمة .

---

(١) يشير فرانك Frank مثلا بتعاطي العرق لزيادة حرارة الجسم لمقاومة الاوبئة والامراض، وللاستعاضة بها بعض الشيء عن الثياب الدافئة . فكأنه يشير فى الوقت نفسه بتكرار تعاطيها فى اليوم نفسه!!!

(٢) فى بريطانيا العظمى نحو الف جمعية للامتناع عن تعاطى الخمور . أعضاؤها اكثر من ثلاثة ملايين نسمة . وبكندا عدد

والى الافراد ذوى النفود . والى كل من يهمه صالح مصر العزيزة نضرع لبحث هذا الموضوع من سائر أو جهه . ثم انتشالنا من هذه الوهدة السحيقة الغور

ولا شك ان الخمور وعادة تعاطى المسكرات من ضمن ماقدمته لنا المدنية الاجنبية فى ثناياها

وان مايرس الينا من الانبذة لا يقل سنوياً عن عشرين مليون كيلو بخلاف مايستورد من باقى المشروبات ومايصنع بداخل القطر منها

ولا يخفى ان جميع حانات المسكرات - التى يديرها جماعة من اليونان منهم جانب من الرعايا المحليين الذين تسرى عليهم قوانين البلاد - قد انتشرت الآن فى المدن بل والقرى والكفور المصرية بشكل مدهش مريع يستدعى غاية الاهتمام

الجمعيات اكثر من ذلك . وعدد الاعضاء أكثر من نصف مليون نسمة . - وجاء فى احصائية نشرت من وقت ما ان نحو ١٥ الف شخص يموتون سنوياً من المسكر .

ونذكر ان أحد كبار الموظفين الانجليز كتب فى سنة ١٩٠٤ الى فخامة اللورد كرومر يقول له : «أنا لاأذكر انى رأيت بخارج العاصمة أو الاسكندرية فلاحاً واحداً سكران أو فى حالة تقرب من السكر» . ـ وكتب اليه آخر يقول: «وأقول بصفة عامة اننى لا اخال ان السكر من عيوب أو ادواء الطبقات المصرية . نعم ان نسبة ذلك قد زادت مؤخراً بدليل ما يجيء من قضايا السكر والعربدة أمام بعض المحاكم . ولكنى اعزوه الى ما يضاف عادة من المواد الغريبة الضارة الى مختلف المشروبات

ولا ندري ان كان ذلك ينطبق الآن على حالتنا بعد فوات نحو العشرين سنة على تلك الاقوال الرسمية أوالشبه الرسمية.أو انه لا ينطبق ! : !

وعلى كل حال فلا يقل عدد الحانات والخمامير الآن فى مجموع جهات القطر عن ٧ آلاف حانة ! ! !

فهل لا تستطيع حكومتنا السنية ـ بحثاً وراء الصحة العمومية ـ تلافى اضرار المسكرات وذلك : (١) بتقليل

رخص الحانات وتقييد منحها بشكل مجدي. ـ (٢) بمراقبة الخمور التي تباع بها. ـ (٣) بالسعي لاقتفاء أثر الولايات المتحدة لمنع تعاطي الخمور. ولها في شرائع اهل القطر شفيع ومسوغ بذلك (١). ـ على انه لا بأس طبعاً بما فعلته الحكومة مؤخراً من فرض الضرائب على الكحول والمسكرات!

وقد طلب أخيراً الاستاذ (لانسرو) أحد أعضاء اكادمية الطب بفرنسا (السابقة الاشارة اليه): «أبطال صنع المشروبات الروحية ابطالاً تاماً ومنع بيعها». ـ وقال الاستاذ (ريمون Raymond) أحد أعضائها كذلك: «يجب ان تكتب على جميع المباني العامة العبارة الآتية: «الادمان على المسكرات هو العدو الألد». وهو ينسب للكحول: الانحطاط الادبي والعقلي. وقصر القامة. والكساح. والجرائم. والانتحار. والزهري عسيرة معالجته للمدمن على المسكر.

---

(١) ونحن نعلم ان الامتيازات الاجنبية تغل يديها ـ ويا للاسف ـ في هذه المادة كما في مواد كثيرة أخرى

ونشرت سيدة أميركية اعلاناً ألصق على جدران الاحياء والشوارع قالت فيه : « اذا قلنا انك تنفق في اليوم الواحد٣قروش على المسكر كان ما ينفق في سنة ١٠٩٥ قرشاً . وبهذا المبلغ يشترى ٤ اكياس دقيق و ١٠ أرطال سكر و ٣٦٥ بيضة و ١٠ أرطال برغل و ١٢ رطل زيتون و ٢ رطلين سمن و ٤ أرطال زيت وثوبين خام . ويبقى ٢١ قرشا تشترى بها لعباً لولدك » . . ومما يذكر ان جميع الناس أعجبوا بأعلانات هذه السيدة فانتشرت في كل مكان وأخذت الحكومة على عاتقها توزيع كميات منها . وتحملت بنفقاتها . كما اشترك في النفقة معها الاطباء وأصحاب المصانع وكبار الموظفين

وقد قرر مؤتمر الكحول الدولى السابع (١) :

(١) ان الكحول لا يساعد على الهضم كما يظن البعض من البسطاء . بل يوقف سيره ويعطله .

(٢) انه لا يجلب قابلية للطعام . ولا يفتح الشهية . كما يُظن . لان هذه القابلية التى يشعر بها المرء بعد شربه ليست

---

(١) عقدته الدول للبحث فى اضرار المسكرات والوسائل الواقية منها

الا هياجاً معدياً . وقتياً . صناعياً . فلو تناول الانسان من الاطعمة قدر ما تطلبه المعدة وهى في هذه الحالة. عجزت عن هضمها بعد ذهابها. لانها تكون قد حملت فوق طاقتها الطبيعية (كعربات النقل التي نراها كل يوم محملة تحميلا يفوق طاقة الخيول أو البهم التي تجرها)

(٣) انه (الكحول) لا يغذى ولا يدفىء . أما مايشعر به المرء من الدفء حين تناوله فناشىء عن صعود الدم الى الجلد لاغير . فاذا ذهب تأثير الكحول . حدث رد فعل. وصار جسم الشارب أشد برودة مما كان قبل الشرب. وتلك حال قد تكون نتيجتها الموت فى بعض الاحايين

(٤) ان الكحول لا يقي من العدوى لانه يضعف الجسم فيجعله اكثر استعداداً لقبول جراثيم العلل

(٥) انه لا يرفع الهمم . ولا يكبر العزائم . بل يفسد الاخلاق . وينفى القوى العقلية والبدنية

(٦) انه سم خفيف بالنسبة للكبار . وقاتل بالنسبة للصغار . فلا يصح ان يسقى لهؤلاء

وقد شفعت هذه القرارات بارقام واحصائيات تدعمها . ـ ولا حاجة لنا الى القول ان بعض هاته القرارات جاءت مخالفة للمعتقد العام الذي كان يدين به الناس بل وبعض الاطباء والعلماء

وربما جعل المؤتمر قراراته قاطعة .عامة . لانه ثبت من ابحاث. وتجارب كيمية .وتحليلات فسيولوجية دقيقة. ان معظم الاشربة الروحية مغشوش . بل ان منها ما هو سم زعاف قاتل (كما سبق لنا ذكر ذلك) . ـ فلا يخفى مثلا ان الابسنت Absinthe يحدث فى القلب نوبا وتشنجات صرعية حقيقية . بل ان كثيرا ما سمعنا بحدوث الوفاة اثناء السكر فجأة . وعند التشريح الرسمي لا يشاهد بالجثة سوى علة الكزاز فى القلب . بل كاننا يعلم ان بعض الحانات بمصر والارياف تقدم لزبائنها ـ وكثير بالاسف ما هم ـ الكحول التجارى (الذي يستعمل فى الوقود) ملونا .ولا غرو فالشارب يدفع ثمنا للقدح من هذا السم الصاعق نصف وربما ربع قرش فقط

***

والخلاصة: يجب الامتناع عن تعاطي المسكرات:

(١) حتى لا نتعود عليها. ونمضي في هذا السبيل

(٢) لانها تسمم الجسم. وتضعف العقل. فضلا عما تجره على النسل

(٣) لانها تضر براحة الانسان. وتفقده مستقبله

(٤) لأن شاربها ينحط مقامه. ويزرى شرفه في عيون الناس

(٥) لأن شربها يستلزم نفقات يمكن الاستغناء عنها

(٦) لانها تؤدى الى الاخلال بالآداب. وتثير الشهوات البهمية

(٧) وتسهل ارتكاب الجرائم والمحرمات. فثلاثة أرباعها تنشأ عن المسكر

(٨) وتحط من مقام البلاد الادبي

(٩) لأن السكيرين يندمون على الادمان عليها وهم في فراش الموت

(١٠) لاننا لانعلم عاقبة الادمان عليها !! . . .

***

المغيبات [1] : ويدعونها أيضاً بلفظة لطيفة : «مكيّفات» Stupéfiants تشمل الحشيش والافيون . والمورفين . والكوكايين ـ الذى انتشر وذاع . ويدعونه بالفرنسوية بلفظة مختصرة لطيفة Coco . والى المغيبات ـ وخاصة الحشيش ـ يرجع الفضل الاعظم ! في شحن مستشفى المجاذيب بالضيوف والزبائن حتى ضاقت بهم رحابه

وتنشأ عن تعاطى الحشيش :

(١) اضطرابات وظائف الجهاز الهضمى . والدورة الدموية

(٢) افساد حاسيات الانسان جميعها . وحركاته

---

(١) كل ما يؤدي الى تخدير الاعصاب . وتنوعها صناعياً . وهي فى الحقيقة سميات بطيئة أو سريعة بحسب المقدار الذي يتناوله منها الانسان . ـ ويستعملها الاطباء فى تذاكرهم بكميات ضئيلة جداً لتسكين الآلام . ـ وليس فى طوقنا التوسع فى هذا الموضوع في مثل هذه العجالة . وربما أصدرنا قريباً كتيباً فى « المغيبات » نشرح فيه الموضوع شرحاً وافياً خصوصاً بعد ان انتشرت هذه السموم انتشاراً مريعاً فى طول بلادنا وعرضها وأصبحت تتناول فيها صباح مساء كالاطعمة والاشربة الصحية والعياذ بالله ! !

(٣) تعطيل قواه العقلية . ويؤدى للجنون

(٤) وفضلا عن ذلك فهو مضعف للبصر وللقوى الحيوية .

وله تأثير خاص علي الكبد

وقد حسبوا انه دخل الى مستشفى المجاذيب بسبب الحشيش في سنة ١٨٩٧ ٪ ٣٣ من زبائنه . وفي سنة ١٩٠٤ ٪ ١٥ منهم حيث كانوا ٥٣ مجنوناً على ٣٥٠ . - مع العلم انه بالنسبة لضيق مستشفى المجاذيب لا يقبل به البتة الا من كانت حالته خطرة من جرّاء الحشيش (عن التقارير الرسمية) . مثاله : على ٢٠٨ مجنوناً قبلوا بمستشفى الاسكندرية الاميرى فى احدى السنوات (وفيهم طبعاً المتوهين بسبب الحشيش) لم يُقبل بمستشفى المجاذيب منهم الا ٣٧ فقط !! . . . ومن العجيب المدهش انه كل ما ارتفع ثمن الحشيش كل مازاد اقبال المدمنين عليه .

تالله ان الجنون فنون ! وللناس مذاهب فى كل ما يعشقون !

فانهم يضبطون كل سنة نحو ٢٥ الف كيلو غراماً من هذا السم القاتل بخلاف ما يُضبط من المغيبات الاخرى وما لا

يضبط . ـ واكبر كمية تهرب من الحشيش لداخل القطر المصري بواسطة الصحراء والواحات . ـ ومن المضحك ان قانون العرض والطلب يلعب في موضوع الحشيش دوراً هاماً . ـ ويرى أولو الامر انجل ما يمكن عمله تلافياً لعواقب هذا الداء الوبيل ان تمنع بلاد اليونان زراعته فى أقطارها

(عن التقارير الرسمية)

وبدون ذلك لا بدان تلاقى السلطات ـ سيما مصالح الجمارك والسواحل والبوليس ـ الامرّين فى مراقبته. وقيل انها مراقبة بلاجدوى عظيمة . ـ ويقولون فوق ماتقدم ان للامتيازات الاجنبية دخل عظيم في هذه المادة . نذكر ذلك دون تعليق تفادياً من التعرض لما ليس لنا التعرض له ربنا هبنا من لدنك رشداً!

***

(١) « انما الخمر والميسر والازلام والانصاب رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون » (قرآن كريم)

(٢) «المسكر عجاج ومن يترنح به فليس بحكيم » (انجيل شريف)

(٣) « من شرب الخمر سقاه الله من طينة الخبال يوم القيامة »

(حديث شريف)

(٤) تحدث من السكر اضرار لاتحدث من الطاعون والحرب

والمجاعات فهى رابع عدو للانسان وأشدها هولا (غلادستون)

(٥) السكر والخراب سيان (بيتاغورس)

(٦) السكير والمسرف يفتقران (سليمان الحكيم)

(٧) يالك (الخمرة) من شيطان رجيم. أما المال فتبتلعين. وأما المروءة فتخلعين. وأما الدين فتفسدين. وأما الصحة فتفقدين ..... (حكيم)

(٨) الخمر أم الخبائث

(٩) كالخمر يشتهى شربها. ويكره صداعها.

(١٠) السكر يورث الفقر

(١١) واهجر الخمرة أن كنت فتى
كيف يسعى فى جنون من عقل (ابن الوردى)

(١٢) من شرب فسيشرب

(١٣) لا أذكر أبداً انى شربت معدار زجاجة من الاشربة الروحية القوية طول مدة حياتى (هوجو)[1]

---

(١) وقد ذكرنا أنه عمر أكثر من ٨٠ سنة

الفصل الحادي والعشرون

في التبغ والتدخين (١)

ولو أن التبغ أخف وطأة من المسكر فأن اضراره لا يُستخف ولا يُستهان بها . اذهو: (١) مُضعف للذاكرة (٢) مضعف للوظائف الهضمية . (٣) مضعف للقلب . (٤) مضعف للبصر (٥) مضعف للجيب . وكفى !

سل نفسك يا هذا : لماذا تدخن ؟ وما الفائدة التي تعود عليك من التدخين ؟ التعمل كما يعمل الآخرون ليس الا ؟

---

(١) حسبوا متوسط ما يدخنه الانسان في حياته اذا عاش ٧٠ سنة باعتبار انه يبدأ التدخين في سن ٢١ وبفرض انه يدخن ١٢ لفافة فقط كل يوم فكان مجموع ما يدخنه في ٥٠ سنة ٢١٩٠٠٠ لفافة .— وقدروا انه يستعمل في أنحاء العالم اكثر من مليارين رطل من التبغ كل سنة تساوي قيمتها اكثر من ١٢ ملياراً من الفرنكات ! .— وهولاندا (البلاد الواطية) اكثر استعمالا له من سائر البلاد الاخرى فتوسط ما يدخنه الهولاندي في السنة ٨ ارطال . وتجيء بعدها المانيا ثم فرنسا ثم انجلترا واسبانيا

اذن لا ارادة لك . ولا قوة لديك !

ولقد صدق الاستاذ بكريل فى مؤلفه النفيس حيث قال:

« اعتاد بعض الناس ـ وغالبيتهم الآن ـ على بعض العوائد المناقضة للقواعد الصحية . والذوق السليم . على خط مستقيم. وهي عوائد يجدر بنا ان لا نسميها كذلك . بل ندعوها « شواذاً خارقة » .

ولعمرى لسنا ندرى ما كان يقوله الآن لو شاهد ما يبدعه ويبتكره كل يوم المولعون بالتدخين وغواته . بل اذا رأى صغار السن والسيدات [1] والاوانس يدخنون .

والتدخين ـ كما تقدم ـ ضار بالقلب (خفقان . تقطيع الضربات) والرئتين . والدماغ (ضعف الحافظة) والمعدة (تهيج الصفراء . عسر الهضم . فقد الشهية . دوار) والعينين والاسنان (عطب . اسوداد) والصدر (سعال . زمن . نزلات شعبية) فضلا عن قذارة المدخن . وان كنت في شك من

---

(١) التدخين يعرض السيدات ـ فضلا عما ذكر وسيذكر ـ للاجهاض وفقر الدم والامراض العصبية الخ . . . . .

ذلك فانظر الى اصابعه ورائحة فمه

وقد ظهر ان للتدخين تأثيراً سيئاً جداً على التنفس بسبب وضع اللفافات فى الفم وضعاً خاصاً . فمن ذلك ان احد طلاب الطب من المدمنين على التبغ كان يشكو من عجزه عن التنفس بقوة . وكان يخيل له ان الهواء غير كاف في الفضاء . ـوفى الواقع ان جميع المدخنين لو امتحنوا انفسهم لوثقوا من هذه الحقيقة الا وهي العجز عن استنشاق الهواء بملء الرئتين

وممن كتبوا واهتموا اهتماماً عظيما بمضار التدخين . وعلاقة ذلك بالتناسل . الفيلسوف الروسي المشهور تولستوي وخلاصة رأيه :

(١) ان دخان التبغ سم ناقع يتطاير فى الهواء فيسممه ويؤذى من يتنشقه سيما الاطفال

(٢) الامهات اللاتي يدخن أو يعملن فى معامل الدخان يفسد لبنهن تماماً . لاحتوائه على النيكوتين (١) الذي يقضى

---

(١) وقد ذكر المسيو (دكروا Decroix)فى كتابه (التبغ

علي حياة اطفالهن بالرضاع(رأى الاستاذ امتين من نادى)

(٣) بل ان تأثير سم التبغ يتناول الطفل وهو لا يزال جنيناً فى بطن امه . حيث يولد ضعيف الجسم . سقيم الصحة فتأمل كم تجنى الوالدة المدخنة على نفسها ونسلها بالتدخين !

وعلى العموم يعتقد جمهور الاطباء المدققين ان التبغ اهم الاسباب ـ بعد الاشربة الكحولية ـ المؤدية الى تقليل النسل واضعافه

ولا ننسى ان لتدخين الوالد تأثير عظيم فى اضعاف النسل وتقليله سيما ان كان مدمنا على التدخين. مفرطاً فيه

ومن العلل التى تنتقل للاطفال بفعل التبغ: الكساح والصرع . والهستريا . والبلاهة . وعلل الكبد . وضعف البنية العام الذي ربما ادى آخراً الى السل الرئوى

ومن مضاره فوق ماذكر : (١) تجفيف الفم . والحلق.

والصحة) انه يحوى من السموم بخلاف النيكوتين : الامونياك . واوكسيد الكربون . والكوليدين وبعض الاحماض الضارة والزيوت السامة .

وأضعاف حاسة الذوق . (٢) أضعاف حاسة الشم سيما للذين يتعاطون السعوط (النشوق) بكثرة . (٣) أضعاف حاسة البصر . وربما سبب للعيون رمداً حبيبياً . (٤) أضعاف حاسة السمع وعدم تمييز الاصوات . (٥) ربما سبب الاغماء والدوخة . وغير لون الوجه . وافقد الشهية . (٦) بعض العاهات (كسرطان الشفاه باستعمال المبسم المسمى (بيبا) . (٧) تسويس الاسنان وتغير لونها . (٨) يساعد في تعريض المدخن لامراض الصدر والسل الرئوى والقلب .

وقد يصبح الانسان عبداً ذليلا أسيراً للتدخين فلا يُقدم على الطعام الا اذا دخّن . ولا يدع الهضم يبدأ الا اذا دخّن . ولا يعمل عملا من الاعمال الا اذا دخّن . بل ولا « يقضى حاجته » الا اذا دخّن . وبالاجمال لا يتحرك حركة . ولا يؤدى واجباً . ولا يأتى أمراً الا اذا دخّن !

وفوق ذلك ليحذر مدخنو « السيجار » Cigares حيث تضعها مصانعها داخل أوراق أو علب من الرصاص . بل ربما وضعت بها مقادير من الزرنيخ . كأن مابها من سم

« النيكوتين » (١) غير كاف والعياذ بالله !

وبعد هذا كله اليس من دواعي الاسف والدهشة ان يمضي المرء في سبيله بتعاطي مثل هذه السميات القاتلات؟!؟.. عجيب ان هناك من الشبان من يدخنون في اليوم الواحد مائة بل مئات من السجاير . ومع انك ترى الشاب أو المراهق منهم اذا مشى قليلا أو صعد درجات منزل يلهث لهثا . ويتنفس بصعوبة . ويقول لك معترفاً مقراً ان ذلك من تدخين التبغ لحاه الله . فلا رعوى . ولا ينوى نية صادقة على الاقلال منه . ان لم تكن لديه ارادة قوية للامتناع عنه بالمرة

وان أنس لا أنسى يوماً صحبت فيه صديقاً لي الى عيادة طبيب أسنان معروف . لتنظيف أسنانه . وكان من المدمنين على التبغ – دون الخمر – ولكن بأفراط – حتى كان يدخن في اليوم الواحد مائة لفافة ونيف . – ولم يكد الطبيب يبدأ

(١) أصبح الان ثابتاً ان وضع نقطة واحدة من النيكوتين في عين كلب تقتله في خمس دقائق . بل ان ثلاث نقط منه تقتل انساناً قوياً في خمس دقائق . والنيكوتين هو الذي يجعل للدخان تلك الرائحة الخاصة عند انبعاثه في الجو

فى عمله حتى سمعنا صوت حصوات تخرج من فم الصديق. وتقرع ألواح زجاج الحجرة. وعلمنا من الطبيب ان تلك الحصوات ان هي الا دخان التبغ تحجر وتكلس: فاذا كان الدخان ـ وهو لا يفعل فى الاسنان الا المرور بثناياها فقط ـ تتجمد أوساخه بل سمومه. حتى تصير حصوات متحجرة. فكم يفعل بالرئتين حيث يرسب ويستقر ؟ ! ؟

***

ويقولون ان للتدخين حسنات كتسكين بعض الآلام العصبية (الفك والاسنان) وعسر التنفس (الازما) ! . فقد ذكر الاستاذ (دى جوردان بوفير) الفرنسوى انه كثيراً ما يصف لقىء الحوامل لفافة بعد كل أكلة. فكان ذلك يبطل القىء. ـ وقيل فوق ذلك ان التدخين يطرد البعوض والعث وغيرها من صغار الهوام. كما يلاحظ بعض الاطباء ـ أو زعموا انهم لاحظوا ـ ان المدخن قلما يصاب بالدفتريا. والحمى الصفراوية. والملاريا. والكوليرا. والحميات العفنة. وبذلك يعلل التعيين الخاص بالتبغ للجيوش اتقاءً لها من الحميات.

فكان النيكوتين يفسد ميكروبات تلك الامراض والله أعلم !!!

وأدعى بعضهم ـ وأظنهم جميعاً من المدمنين على التدخين ـ انه يميل بالانسان الى لين العريكة . ودعة الجانب . وحب المسالمة . ـ ويعتقدون ان فيه تعزية للحزين . وتسلية للمنفرد الفريد . ولذة للموسر والمسكين . وجلاء لصداء الهموم . ومنبهاً للكاتب والحاسب .ـ وهل بعد قول الدكتور (روشار) الشهير: « انني بعد افراطي في التدخين . وأدماني عليه . أهملته . وصبرت على اهماله بارادة وعزم . ولكني على يقين انه لو أصابني حزن شديد . أو مصاب فادح . أو كنت مقدماً على عمل عقلي مجهد . فانى أعود اليه لا محالة » :!

***

وفضلا عما ذكرناه في سياق ما تقدم من مضار التدخين العمومية . ومضاره الخاصة بالأوانس والسيدات . بل فضلا عما ذكره تولستوى واسلفناه . فهو بالنسبة لهن: (١) لا يليق بالمرة بكرامتهن . (٢) غير ضرورى للجنس اللطيف كما هو غير ضروري للجنس النشيط . (٣) تركيب اجسامهن الرقيق كثيراً ما يكون عرضة لامراض فتاكة تتسبب من سم

النيكوتين الذي هو العنصر القوي في التبغ . او من اختلال احد الاعضاء بفعله . — واذا سلمنا جدلا بأن الجنس اللطيف تعلق بهذه العادة تقليداً للرجال . فهؤلاء يدخنون للتلهي وكثرة الاعمال — كما يزعمون — أما المرأة فما عذرها ؟ — ايكون تدخين المرأة للتبغ من بعض تقاليد (المودة) التي لا تتنازل عنها ؟ . — وقد جاء باحدى المجلات الانجليزيه — على ذكر ذلك — ما يأتي :

« مما لاريب فيه ان عدد النساء اللاتي يدخن السجاير يتزايد زيادة مضطردة . ولا يمكن قصر قولنا هذا على النساء البوهيميات . حيث ان الامر اصبح عاما بافراد الجنس اللطيف جميعهن . والبرهان الجلي على ما نقول أن السجاير ذاع صيتها وشاع بين النساء حتى أن محالا خصوصية افتتحت للمتاجرة بها لسد حاجات المدخنات خصيصاً !! وجميع ما تتركب منه لفافاتهن فخم وبهج المنظر — بصرف النظر عن بهظ ثمنه — وبعض السجاير توضع في علب مبطنة بالحرير اللامع أو القطيفة حيث يمكن استعمالها بعد فراغها للمجوهرات . — الا أن كل ذلك لا يصح أن ينسيك أيتها السيدة ما بالتبغ من النيكوتين السام وما لك

الـكرامة ! » ....

وليعلم اؤلئك الشباب الذين يدخنون التبغ على سبيل
الل [١] والتقليد الاعمى. فاذا سألتهم اجابوك انهم : لا يبتلعونه
« يهفونه هفاً » : أن « هف » الدخان وعدم بلعه لا يمنع
ضرره ـ كما يخالون ـ حيث أن التأثير يتم حينئذ بالامتصاص
دال الغشاء المخاطي للفم والحلق . (٢)

وقد صدر منذ نحو عشر سنوات فى بلاد الحبشة قانون يمنع
تدخين التبغ . لا ندرى اسار للآن أم لا . وكان الاجانب
لا يستطيعون التدخين جهراً . وكانت الحبشة فى ذلك قدوة
لبعض الدول الاوروبية التي حرمت التدخين على بعض

---

(١) كانت الحكومة الانجليزية قد أصدرت قراراً يقضي بمنع الشبان الذين لا تتجاوز سنهم ١٦ سنة من التدخين. وخولت للبوليس حق القبض على كل مخالف منهم لهذا الامر . ولا ندري ان كانت الحكومة الانجليزية لا تزال تجري على هذا السنن للآن من عدمه .

(٢) ومن مشاهير هذا العهد الذين لا يدخنون (جاك دمبسي) المصارع الاميركي الشهير الذى فاز على زميله الفرنسي (كاربنتييه) أخيراً . وكذلك فهو لا يعاقر بنت الحان . ولا يقامر . فكأن هذا الرجل قد جمع الى قوته الحديدية . ارادة حديدية .

طبقات رعاياها

وقد طالعنا مؤخراً باحدى الصحف الاوروبية ان جماعات الاميركان بدأت الآن - بعد ان حاربت الخمور - في مقاتلة التبغ والمدخنين أيضاً . فقد نشروا في ولاية (زيون سيتي) مثلا اعلانات ضخمة ينبهون فيها الاجانب انه محظور استعمال التبغ سواء تدخيناً أو مضغاً أو سعوطاً .

ويروى التاريخ ان كثيرين من سلاطين آل عثمان كانوا يحظرون التدخين مهددين كل من يخالف اوامرهم هذه بالاعدام ! كما استشهد كثيرون بالقسطنطينية في سبيل تعاطي القهوة في اول انتشارها .. وكان اخف عقاب لمدمني القهوة في القرن العاشر من الهجرة الاعتقال والضرب بالعصا

*
* *

وقد فكروا في طرائق شتى للاقلال أو الامتناع عن التدخين منها : (١) تلك الانابيب التي تشبه السيجار ويوضع بها شيء من القطران لالهاء النفس . (٢) واشار طبيب روسي بطريقة جديدة يمكن لقليلي الارادة استعمالها

للامتناع عن التدخين . وهى تقوم بمضمضة الفم بمحلول نترات الفضة بمعدل ٢٠ ٪ . فاذا دخن الانسان لفافة بعد ذلك . احدث الدخان فى فمه طعماً كريهاً جداً يحمله على ابطال التدخين مدة طويلة . (٣) وابتكر الدكتور جيبز طريقة تقوم بوضع قطعة من القطن مشبعة بمحلول من التنين فى فم السجارة بحيث يمر دخان اللفافة عليها قبل وصوله الى الفم. ولا يخفى ان التنين يكون مع القواعد العضوية املاحاً غير قابلة للذوبان . فهذه الطريقة مبنية على هذه الخاصية. ونيكوتين التبغ بمروره بالقطن المشبع بالتنين يتحول الى تنات غير قابلة للذوبان فينفصل من دخان التبغ بدون ان يغير طعمه ورائحته . ويرى الاستاذ المشار اليه انه يلزم لكل ٥ غرامات تبغ ٥ سنتيغرامات تنين فى قطعة القطن . (٤) الا أن الامر يتوقف قبل كل شىء على الارادة القوية والعزم الثابت كما قدمنا

وقبل ختم هذا الفصل اريد ان أكون عملياً فاشير على ضعاف الارادة الذين لا يستطيعون بعد التخلى عن هذه

انعادة النميمة . باتباع ما يأتى عند التدخين : (١) اخرج الدخان من فمك ولا تبتلعه (ولو ان ذلك لا يخلو دائما من الضرر) ـ (٢) افتح نوافذ الحجرة انى تدخن فيها ـ (٣) لا تدخن ومعدتك خلو من الطعام .

*
* *

ولا يفوتنا كذلك قبل ختم هذا الفصل ذكر كلمة عن اضرار الشيشة أو (نارغيلا) (١) بالجهاز التنفسي . وعضلات القلب . دون انكار ان التنباك بغسله وتطهيره وبتبريد دخانه بمياه الشيشة وتراكم جزء من سمومه فى جوانب (اللى) اقل ضرراً وتسميماً من التبغ العادى . ولكن الضرر كل الضرر فى الجهد اللازم لاشعال النَفَس . وما يقاسيه المدخن فى هذا السبيل . مما يمدد الرئتين ويضعفهما . كما يحدث عند نافخي الآلات الموسيقية . ولادراك ذلك تماما يجب ان تفهم ان الرئتين مؤلفتان من نسيج مرن . والنتيجة حدوث ضيق

---

(١) كلمة (نار جيلا) فارسية الاصل ومعناها (جوزة الهند) لان النار جيلا الاصلية كان يعمل جزء انها من قشر هذا الثمر .

النفس عند المدمن على الشيشة . وانهاك قواه . واصفرار وجهه . واضعاف قلبه وتضخمه . ـ وكل ذلك بخلاف ماعساه ينتقل بالعدوى بالشيشة ومبسمها من الامراض كالزهري وغيره . . .

وكما انه لافائدة في التدخين بل فيه مضار . فكذلك للسعوط (النشوق) مضار : فهو يورث الذهول . وضعف القوى العقلية . ـ وغير خاف ان السعوط يرسب أحياناً في رئات متناوله . ـ وقد اهتم بالامر بعض أطباء تونس ـ حيث يكثر تعاطي السعوط ـ ودرسوا الموضوع فوجدوا في السعوط مضاراً عظيمة

* * *

(١) قهوة بلا تبغ كلحم بلا ملح (١) (مثل فارسي)

---

(١) فالاحسن الامتناع عن كليهما القهوة والتبغ

الفصل الثاني والعشرون

النوم وحجرة النوم

فى النوم راحة الجسم والفكر لاستعادة النشاط بعد استهلاك القوى فى مجهودات العمل أو مجهودات جهازات الجسم باختلاف أنواعها .

وليس باستطاعة المرء مهما حاول ان يحرم نفسه من النوم . ولو قاوم مدة ما لما أمكنه الاستمرار على المقاومة . فيأتيه النعاس كرهاً عنه

ولا شك ان النوم أكثر لزوماً للحياة من الطعام . وأقرب دليل على ذلك ان الانسان يستطيع ان يعيش مدة جائعاً . دون ان يمكنه ان يعيش ساهراً . — على اننا لا نعرف قيمة النوم لانه مبذول لنا بلا ثمن . وأما الطعام فنتعب ونكد فى تحصيله . فنعرف قدره . وهذا من الحكمة بمكان . — والذين يستهينون بالنوم ولا يشبعون أجسامهم منه يذوقون عاقبة ذلك بما يصابون به من الضعف . فتتعرض أبدانهم للامراض المُضالة. سيما وهم يقضون أوقات سهرهم فى معاقرة

الخمر . ويقصرون تغذيتهم على اللحوم . وكلها غاشة . منشة انعاشاً مؤقتاً . صناعياً . ـ ومثل هؤلاء تستفحل أبسط الامراض بهم دون ان يدركوا أو يشعروا (١)

<u>أسباب النوم ومؤثراته</u> :ـ يدخل فى ذلك العمر . والجنس . والبنية . والمزاج . والجو . والتغذية . والتمرين البدني . والاعمال العقلية . والامراض . ولنا كلمة فى كل منها:

العمر : كلما كان المرء فى مقتبل العمر كلما احتاج الى الراحة والنوم . حيث ان أعصابه لم تتم بعد نماء تاماً . والحرمان منها فى هذا الدور خطر . ولذلك وجب على المربين والوالدين أن يتركوا الصبيه ينامون كلما استشعروا بميل الى النوم .ـ وتزيد أهميه النوم وتزيد مدته كلما كان الصبى طفلا . حتى ان الرضيع يقضى اكثر من نصف يومه نوماً . وهو ليس

(١) وقد حكموا مرة على باجرمنى بقتل زوجته بالاعدام سهراً . أي ان يبقى ساهراً حتى يموت . ومن هنا نعرف قيمة النوم . ـ

• التاريخ عن (دميان) الذى حاول قتل لويس الخامس عشر رسا انه قال ان اكراهه على اليقظة كلما كان يعمد الى النوم مراً عليه من سائر أنواع التعذيب الاخرى

لديه الا الغذاء والنوم . ولا يخفى مابين هذين المظهرين من العلاقة المتينة . ـ وتقل أهمية النوم وتقل مدته كلما تقدم الصبي في السن . وهذه القاعدة مطلقة تنطبق على الشبان والشيوخ . اذ هؤلاء لايصرفون من جهودهم كثيراً . كما ان تغذيتهم تساعدهم نوعاً على عدم النوم طويلا

الجنس : ينام النساء عادة أكثر من الرجال مع انهن لايفقدن كثيراً من نشاطهن أو قواهن . فربما أمكننا تعليل ذلك بحكم العادة أو لطول وقت فراغهن

البنية والمزاج : ينام الاقوياء والدمويون اكثر من ضعاف البنية والعصبيين . وكذلك ينام السمان البدن كثيراً نوماً ثقيلا

العادة : حكمها عظيم في النوم [1] . ـ على ان هناك

---

(١) كثيرون من الناس يقومون بأعمال شاقة ولا ينامون اكثر من أربع ساعات في اليوم دون ان يتضرروا . وذلك بحكم العادة . ـ فكان نابوليون بونابرت . ومثله السلطان عبد الحميد خان الثاني . لاينامان أكثر من ٤ أو ٥ ساعات مع انهما كانا يعملان ليلا ونهارا . ومعنى ذلك ان كثرة النوم وقلته تصير عادة لدى البالغ . ولو انها غير

حداً أدنى لايجوز لك ان تتخطاه تقليلا لساعات نومك اذا أردت ان تتمتع بصحة وعافية

الاعمال والمهن : فلا شك ان للسهر الذي تستلزمه بعض الحرف والاعمال اضراراً عظيمة . ومثل هذه المهن خفراء الليل . وملاحظو المستشفيات . والممرضون والممرضات . والخبازون والبحارة . ورجال الأمن العام وغيرهم . اذ ليس المطلوب قضاء عدد من الساعات فى النوم سواء كان ذلك ليلا أو نهاراً . بل ان الجسم لايتغذى تماماً بالنوم ولا يستفيد منه . الا اذا كان النوم ليلا . لان الضوء وجلبته . وهما منبهان عظيمان يضايقان النائم ولا يجعلانه يرتاح تماماً . ـ وقد لاحظوا ان أرباب المهن المذكورة غالباً يموتون جلهم عاجلا . وكذلك يقال عن المقامرين ومن شابههم ممن يصلون ليلهم بنهارهم ! !

مستحسنة . ـ وكان لورد بالمرستون Palmerston لايستطيع ان يقوم بأعباء عمله الا بعادة اعتادها وهي انقطاعه عن العمل . ونومه دقائق قليلة . مهما كانت مشاغله . وذلك أيضاً غير مستحسن . لانه واجب على المرء ان يرتب له وقتاً للنوم ولا يعدل عنه أبداً

الجو : حيث ان النوم ألزم فى البلاد الحارة منه فى البلاد الباردة . فالقيلولة مثلا عادة تكاد تكون خاصة بالاقطار الحارة . وفى الاقطار الباردة ينتج نفس المفعول اذا استعملت لجلبه مسببات خاصة صناعية : كالتدفئة الصناعية أو استعمال الطيان الثقيلة الحارة الخ . ـ وكذلك يكون الامر فى البلاد المعتدلة الجو فى فصل الصيف . ـ وبهذه المناسبة ذكرنا كلمة عن مرض النوم المنتشر فى البلاد الحارة وخاصة مناطق خط الاستواء تجدها فيما يلى

التغذية : يشعر المرء بالميل العظيم للنوم كلما كان طعامه كثيراً . وخاصة اذا تناول مقداراً عظيما من اللحم. والعكس بالعكس . ـ ويجد الانسان راحة كبيرة من هذه الوجهة اذا قصر غذاءه على النبات والخضر والبقول أو قلل من اللحوم قدر استطاعته . فعندذلك لا نضطر للنوم الا الساعات المطلوبة

وأما الادمان على المشروبات الكحولية والجعة فيضطر فى النوم . ويكون نوم المدمن طويلا ثقيلا (١)

---

(١) راجع أيضاً فى هذا الصدد ما ذكرناه فى فصلى (نظام

التمرين : على اختلاف صوره يؤثر بالنوم كما يأتي :

(١) اذا كان التمرين طويلا شاقاً كانت الحاجة الى النوم عظيمة . والاسراع اليه ملجئاً

(٢) وكذلك يكون الحال لدى الامتناع عن التمرين بالمرة . سيما اذا كان الممتنع من الاكالين النهمين . ولا حاجة للقول ان ذلك ليس من الصحة فى شيء

الاعمال العقلية : لا يتسرب الى ذهنك ان الاشتغال بالعقليات لا يلجئك الى النوم كالاشتغال بالاعمال اليدية . بل ان الاكثار من الاشتغال بالعقليات لدرجة قصوى ربما أدى الى الارق . على ان علاج ذلك سهل بالامتناع جزئياً أو كلية عما أدى اليه فيعود اليك النوم فى اليوم التالى .

واذا دخلت الى فراشك دع فؤادك يرقد ويستريح كجسمك . أي أطرد من فكرك كل هم يزعجه مبعداً عنك الوساوس والهواجس

المباشرة وغيرها : الافراط فيها يفقد المرء كثيراً من

الغذاء) و (الاشربة الكحولية)

قواه . وبالتالى يلجئه الى النوم كثيراً

الامراضه : تجلب بعض الامراض أرقاً . ويكون ذلك خاصة فى الامراض الحادة . وربما نام المريض نوماً متقطعاً . مزعجاً . تتخلله بعض الرؤى والاحلام . وفي كلا الحالين لايكون النوم مريحاً . موضاً لما يفقده النائم من قواه . فيلجأ الى المنومات والعقاقير الطبية . ـ واذا جاء دور النقاهة مال الى النوم . وغرق فيه . وعوض عليه شيئاً كثيراً مما فقده سابقاً . ـ ولا شك ان فى انتهاء دور الارق . وعودة النوم المنظم اليه . دلالة كبيرة على قرب شفاء المريض

طبائع النوم : مدته : تختلف باختلاف الظروف والاحوال . وهي فى تناسب مع ما يفقده المرء من قواه . وما يستهلكه من الانسجة: فيكون النوم طويلا للاحداث والنساء . والضعاف . وفقراء الدم . واللمفاويين . وبعض العصبيين . والنهمين . والمتعبين . والمشتغلين كثيراً بعقولهم . والمفرطين فى المباشرة والناقهين . بل انهم يميلون الى القيلولة ايضا وذلك يفيدهم . ـ ويكون بالعكس قصيراً فى الاحوال

المخالفة لتلك . وربما اقتصرت مدته على ثلاث أو اربع ساعات فقط .

ومتى نام الانسان مدة كافية . وتغذى غذاء جيداً صحيا ولم يجهد عقله أو جسمه اكثر من اللازم . ولم يسهر طويلا . ولم يتعاط الكحول . تيقظ فى الصباح مملوءاً صحة ونشاطا وقوة . والا تيقظ متعب الجسم . مضطرب المزاج مغموراً : يفيد مجموع الجسم وجميع اجهزته . ويريح الاعصاب . والعقل . ويجدد القوى بسائر انواعها . وينشط الحركات . ـ وله فوق ذلك تأثير عظيم على عملية الهضم : فاذا نام الانسان بعد الاكل مباشرة بدأت عملية الهضم . وجرت على عجل دون أن تمر بالادوار الواجبة . فتمر الاغذية ببعض الامعاء دون الاخرى وقبل هضمها تماما فى المعدة . وربما سبب ذلك زنبا كما وضرة الاجهزة الهضمية يظهر اثرها عند اليقظة . ـ واما اذا تم الدور الاول من الهضم فليس فى النوم ضرراً ولو ان الميل اليه يقل . ولكنه يكون افيد واهدأ وأكثر تعويضا للمرء عما فقده من القوى

فعليك بالامتناع عن النوم قبل ان يمر على الفراغ من الطعام ساعتان . ـ فاذا مرت عليه ثلاث أو اربع كان ذلك أفضل وأصح

واذا اطلت مدة نومك كثيراً أورثك ذلك شيئا من الكسل والخمول طول النهار . وافقدك شيئا من تنبهك ومن شهيتك للطعام . ـ والنوم الكثير من دواعي السمنة

انواعه : النوم التام : وفيه ينتفي شعور المرء كله وتنعدم احساساته. وقواه الادراكية. ولكن تؤدي اعضاؤه. وظائفها الحيوية بنفسها

النوم الناقص . وفيه يبقي للمرء شيء من احساسه وارادته على عضلاته . وتعمل ذاكرته بعض العمل . دون ان تنتج عن ذلك نتائج محكمة

النوم بأحلام كثيرة . وفيه تبقى للمرء قوة التصور فقط دون شعور أو ادراك . وتتعاقب الافكار . وتتبدل بسرعة غريبة ولذلك فان الانسان ـ ولو نام لحظات قليلة يتصور انه نام نوما طويلا . ـ وكل ما يدعو لتقصير مدة

النوم يدعو الى الاحلام والرؤى . ولذلك فان المرضى يحلمون عادة أكثر من الاصحاء.ـ وتكون الاحلام عادة فى آخر الليل حيث يكون النوم على وشك الانتهاء

الروبصة[1] Somnambulisme: فيها تعلى الارادة ماتريده على الاعضاء والعضلات . حيث تبقى قوة التصور والذاكرة والارادة نفسها دون شعور أو احساس ودون تعقل تام. وتحدث ان يصل المرء فيها الى حل كثير من المسائل العويصة والمعضلات التى لم يصل الى حلها فى اوقات أخرى كضرب دور موسيقى كان نسيه من زمان بعيد .ـ وعلى العموم فالنائم تحت تأثير هذه النوبات يأتى بحركات . ويقوم . ويمشي . ويعمل .ويتكلم دون ان يتيقظ . ـ ولا يخفى ان النائم هكذا Somnambule يكون فى الغالب معرضاً لحوادث وأخطار كثيرة (وهنالك خلاف فى ذلك)

---

(١) لفظة وجدناها في بعض المعاجم على اننا لا نخالها عربية بل دخيلة : وقد دعا نجارى بك (معجم فرنسوى وعربي) من يتتابه مثل هذه النوبات (مثاً) ولكن هذه الكلمة لا تؤدي معنى لفظة Somnambule (راجع كتاب (نجعة الرائد) لليازجي صفحة ١٢١)

النفوة أو الوسن Somnoleuce : عبارة عن نوم ثقيل (نعاس) يضعف القوى اكثر من اراحتها . وهى تنشأ عن دورة الدم فى الدماغ . فاذا ما وصل الدم الى المخ بسرعة زائدة مال المرء الى النوم ـ ولو في غير الوقت المخصص له ـ وكان نومه ثقيلا . عميقاً . يضعف الجسم دون اراحته . وهو مظهر من مظاهر امراض الدماغ . ـ وللفظة معنى آخر يراد به حالة بين النوم واليقظة (١)

قواعد للنوم الصحية : السن : هناك مسألة اختلف فى أمرها كثيرون : هل يجوز تنويم الاطفال الرضع بهزهم فى اراجيحهم ؟ لا نظن ذلك اذ الطفل ينام نوما هادئا . كافيا بطبيعته . وانما يلجأ الى ذلك عادة الخدم والمرضعات لكى يخلو الجو لهم . ويرتاحوا . ـ فاذا اعول الطفل ولم ينم . فأن

(١) كانوا يندون فى الزمن السابق على قضاة بعض المحاكم الاوروبية انهم كانوا ينامون مثل هذا النوم أثناء الجلسات وقد عرض بمثل هؤلاء الكاتب الروائي الشهير (راسين Racine) فى احدى رواياته ـ وراجع بالنسبة لاستعمال هذه اللفظة فى المعنى المذكور كتاب « فقه اللغة » للثعالبي وجه ١٧٠

لم يكن مريضا . فلا بد ان يكون هناك سبب يمنعه من النوم كأن يكون ثوبه ضيقاً. أو يكون قد تبوّل . أو يكون وضعه متعبا . أو هناك دبوس يوخزه . أو سبب آخر . ـ فاذا ماأعول وصاح فلا تهزهأو ترجّحه . أو تغنى له أغنية . بل بادر بالبحث عما يدعوه الى البكاء والعويل .

وأما مايستعمله البعض من المنومات والمغنيات والاغذية الثقيلة فضار بهم ضرراً عظيما

وأما اذا استعمل الشا ـ ـ ا ـن فى السن منوماً خفيفاً بعد اجهاد نفسه مجهوداً عظيما دعا النوم الى الهروب . فلا بأس فى ذلك . على ان لايعتاد المرء عليه . والا كان فيه الخطر المبين

مدة النوم [1] : (١) لحديث الولادة أي الرضيع نصف اليوم والنصف الآخر للغذاء

---

(١) بعبارة أخرى ينام الشيخ خمس ساعات اليوم . والشاب ثلثها . والطفل نصفها . وأما الحديث الولادة (الرضيع) فلا عمل له الا الغذاء والنوم فهو اذا لم يرضع ينام . ـ وبهذه المناسبة نذكر ـ على سبيل الفكاهة

(٢) للصبية الصغار من ٨ الى ١٠ ساعات في اليوم
(٣) للشباب من ٧ الى ٨ ساعات في اليوم
(٤) للنساء عموماً من ٨ الى ٩ ساعات في اليوم
(٥) للشيوخ من ٦ الى ٧ ساعات في اليوم

(وهناك في ذلك خلاف حيث قال آخرون بل من ٩ الى ١٠ . أي انهم يحتاجون الى اكثر من الشباب - على أن هذا الرأي الاخير ضعيف)

على ان للعادة - كما تقدم - دخل عظيم في ذلك كما لا يخفى. - ولا ضرر في القيلولة في البلاد الحارة . وفي فصل الصيف. بل ربما كانت فيها فوائد عظيمة

وكما ان للعادة في مدة النوم دخل فكذلك للمزاج . والمهنة . وجو البلد . والحالة الصحية دخل أيضاً - كما سبق - . وانما ما ذكرناه لك من الساعات للاصحاء . وعلى العموم

- انهم حسبوا انه اذا عاش المرء ٧٠ عاما نام منها ٢٤ . وهو يقضي بخلاف ذلك ١١ عاماً في عمله و ٨ في اللهو والرياضة . و٦ في المطالعة . و ٦ في تناول الطعام . و ٥ في المشي . و ٣ في المحادثات و ٣ في التعليم . (بخلاف وقت المدرسة) . و ٢ في طلب النظافة .

للذين فى حالة عادية عامة

والنوم يكون عميقا فى أوله ثم يهدأ . وفي الآخر يكون النوم خفيفا بحيث يتيقظ النائم عندئذ لاقل حركة أو جلبة

حجرة النوم : ولتكن حجرة النوم ـ التى تقضى فيها ثلث عمرك ـ وحيث تتنفس الهواء وأنت كالجثة الهامدة متسعة . نظيفة . مطلة على الشارع . أو على الاقل على فضاء عظيم تفرشه الشمس ويعبره الهواء بشدة

واعلم أن وضع الزهور بحجرة النوم من أضر الامور فانها تبعث الحامض الكربونيكي اثناء الليل. بحيث لو لم تكن الحجرة متسعة. وكانت الزهور كثيرة لقضت على النائم بالاختناق .ـ وبخلاف ذلك فالروائح التي تتنفسها الزهور وسائر النباتات ليلا اثناء النوم لها تأثير سيء على النائم .ـ وكثيرا ما سمعنا بحوادث من هذا القبيل سيما للسيدات العصبيات المزاج. السريعة التأثر :فمن اغماء. لدوخة. لنوبات هستيرية لغيرها .ـ فعليك باتقاء هذه الاخطار بعدم وضع زهور فى

حجرة نومك ولو كان فيها مجرى هوائى

وكذلك يفسد جو حجرة النوم وجود حيوانات بها(١) — فعلى الاشخاص الذين لا بد من نوم كلابهم معهم فى غرفة واحدة ان يعدوا لذلك حجرة كبيرة متسعة. على انه يفضل - بالطبع - اجتناب هذه العادة القبيحة - فى نظرنا - باعداد حجرة خاصة لنوم الحيوانات الداجنة بالمنزل . — فقد لوحظ ان كلابا مكلوبة انقضت على سيدها اثناء الليل فعضته عضة أورثته بها داء الكلب . — وفضلا عن ذلك فالحيوانات فى نومها تستهلك الاوكسجين وتلقى حامض الكربونيك المؤذى (٢)

ولا تكثر من الستائر والحواجز فى غرفة النوم وحول فراشك فيفسد الهواء الذى تتنشقه اثناء النوم

ولا بد من تهوية حجرة النوم تهوية كافية . — ففى

(١) ذكرنا عن ذلك ما فيه الكفاية فى باب الهواء فارجع اليه فى مكانه

(٢) ومن أجمل العوائد الشائعة فى البيوتات الاسلامية المحافظة على شعائرها الحقيقية عدم الدخول الى حجر النوم بالاحذية . وعدم السماح للكلاب وغيرها من الحيوانات الداجنة بطرقها

فصل الصيف تفتح النوافذ جميعها زجاجا وخشبا . ـ وفي الشتاء افتح الزجاج فقط واترك الخشب مغلقا . واذا احتيج الى حاجز (بارافان) فضعه ليمنع عنك شدة الهواء . ـ ولا تغلق النوافذ تماما الا ان كان البرد قارسا أو الرطوبة شديدة. وتكون التهوية عند ذلك بالمدفئة أو من حجرة مجاورة . ـ وعلى كل حال فلا بد من التهوية أثناء الليل طوله لان الهواء الذي تخرجه اثناء نومك بالتنفس يصبح فاسداً . فلا يصح لك تنشقه ثانية

ولا ينبغي لك ان تضع اسرة كثيرة في حجرة صغيرة وعلى كل حال يفضل انلا يكون بالحجرة اكثرمن سريرين. ـ وقد حسبوا انه يلزم لكل شخص ١٤ متراً مكعبا من الهواء بصرف النظر عن تجديده

واعلم ان الفراش ثوب المريض الذي يقضي فيه كل وقته ملازما له . كما ان الصحيح يقضي به نصف أو ثلث وقته تقريبا . فعليك بتبديل ملاآته كثيراً . وليكن غطاؤك من الصوف شتاء أو الصوف المخفف بالقطن . ولا معنى

لاستعمال الريش وما يماثله للغطاء والاستدفاء خصوصا في جو مثل بلادنا المعتدل . ولا سيما للشباب والرجال الاشداء الذين لا يصح ان يخافوا البرد لهذه الدرجة . ولا بأس من استعمالها للسيدات الرقيقات المترفهات . ــ وتفضل المراتب والمخدات المملوءة بالقش أو ما يسمونه « كرينو » عن المحشوة بالقطن أو الصوف كالتي يصنعونها فى بلاد الشام. والقطن على كل حال افضل من الصوف . ــ وحاذر ان تضع رأسك على مخدة من الريش فتسبب لدماغك تدفئة عظيمة تقود الى اصعاد الدم الى المخ مما يؤدي الى اخطار عظيمة. وأمراض جسيمة اقلها الارق والصداع . ــ واجعل رأسك عند النوم مرتفعة نوعا عن الجسم الذي يجب ان يكون افقيا متساويا فى الارتفاع.

وليكن السرير من الحديد أو النحاس دون وضع ستائر أو حواجز عليه . أما السرير الخشبي فليس صحيا . ولتكن (السكونة) من السلك الحديدى . ولا تضع فوقه اكثر من (طراحة واحدة) فأن السرير اللين يلين الجسم ونريد

ان تكون شديدا

وقبل نومك اغسل فمك جيداً . واخلع عنك ثياب النهار . وانزع قميص الفانلة . وضع على بدنك قميص النوم فقط . الذي يحسن جعله من القماش القطني الخفيف الابيض . وليكن متسعاً ليأخذ الجسم راحته كلها . ولتكن لياقته متسعة مرتاحة . وليكن مغلق الاردان (اكمام) عند المعاصم . ولا تحمل ملحفة ولا طاقية ولا جوراباً عند النوم

وان الانسان ليحار فى أحيان كثيرة فى مسألة الغطاء عند النوم فى أثناء فصل الصيف . والظاهر ان للعادة في ذلك أيضاً دخل عظيم . والا فالغطاء الكافى ضرورى جداً سيما فى بعض الفصول حيث يكون الجو خداعاً بالنهار مخالفاً تماماً لجو الليل . على ان لايكون الغطاء ـ على كل حال ـ ثقيلا جداً لدرجة التعريق

ولا يحسن ان تكون حجرة النوم فى الطابق السفلى ـ وذلك بقدر الامكان ـ . فأن كان المسكن مقسما الى قسمين فاجعل العلوى منهما للنوم والسفلى للجلوس والاكل والعمل . ـ

ولا تهمل فى تخصيص أكبر الحجر من مسكنك للنوم . فان حجر النوم بلا أدنى نزاع يجب ان تكون أهم الحجر . فأن النائم يحتاج الى الهواء اكثر من المتيقظ . وتأتى بعدها فى ترتيب الاهمية حجرة العمل التى تضع فيها مكتبك مثلا . ـ ففى حجرة النوم ومكتب العمل يقضى المرء اكثر من ثلاثة أرباع حياته . فمن البلادة مثلا ان تترك الحجرة المتسعة . الرحبة . الطلقة الهواء لاستقبال الضيوف والزوار حيث لا يمكث الناس عادة الا هنيهات ثم ينطلقون . بينما أنت تنام فى حجرة ضيقة . قليلة الشمس والهواء . مع انك ـ كما مر ـ تقضى فيها اكثر من ثلث عمرك

وأما الاطفال فيجب أن تكون حجرة النوم اكثر تعرضاً للهواء والشمس والنور . فأن الاطفال اكثر احتياجاً للهواء والشمس من الكبار . ولا تضع بها ابسطة أو ستائر مطلقا . ولا تكثر بها الاثاث بل ضع فيها فقط بخلاف السرير أو السريرين مائدة صغيرة منخفضة . ودولابا للثياب . وإن كان بها موقداً أو مدفئة فلتحط بسوار من السلك . ويحسن

أن تحيط النوافذ كذلك بسوار من السلك . ـ وبمجرد خروج الطفل من حجرته بادر بفتح النوافذ لتجديد الهواء سواء في الصيف أو في الشتاء. ولا تضع مصابيح بهازيت أو بترول فهي تبعث من الروائح والاخطار ما ربما يودي بحياة الصغير بل اضيء حجرته بالكهرباء . وإلا فبالشمع لأن الشمع لا يستهلك كثيراً من الاوكسجين . كما لا يبعث الا قليلا من حامض الكربونيك . ـ وافرش ارضية حجرته بالمشمع ـ دون البساط ـ حتى ينظف من وقت لآخر . وأفضل منه أن تكون الارضية بالخشب العادي النظيف . ولا تدفيء حجرته بغير الخشب لانه أفضل مواد التدفئة . ولا يكون ذلك على كل حال اثناء نومه

وعليك بترك نافذة نومك مفتوحة طول النهار . ـ ولا يجوز ان تقل مساحتها المكعبة عن ستة أمتار مكعبة لكل شخص ينام فيها . دون احتساب ما يشغله الاثاث.

ولا يصح أن تكون على مقربة من المراحيض أو المطابخ .

واحذر من لصق ورق اخضر على جدران حجرة

النوم لان فيه زرنيخا ساما . ـ ولا تترك المدفئة بالحجرة اثناء النوم مطلقا . أو فأطفئها

ويجب على سيدة المنزل وجوبا محتما ان تلاحظ بنفسها تنظيف الفراش . وتعريضه للشمس والهواء خوفا من الهوام والحشرات الضارة المؤذية كالبق . والبراغيث . وحبذا لو اعدتَ تنجيد المراتب والمخدات . كل سنة مرة واحدة . ـ أما الملآت فلتكن من التيل الابيض لان الهواء يخترقها بسهولة عن الملآت القطنية . ـ ويحسن غسل الاغطية الصوفية والقطنية ولو مرة واحدة فى كل ستة شهور . كما ينبغى تطهير الفراش والسرير بمطهر قوي كلما مرض النائم فيه بمرض معد

وتوضع رأس السرير فى الجهة البحرية . وتكون الاقدام في الجهة القبلية . ـ ونكرر بوجوب وضعه فى اوسع حجرة بالمنزل لان النائم يحتاج الى كميات عظيمة من الهواء النظيف. وعليك بوضعه فى وسط الحجرة .

واجعل نومك هادئا فى ظلمة حالكة . ـ وحاول فى نومك ان تتقلب على جنبيك لتريح كل جسمك على السواء.

ومع ذلك فمسموح لك بالنوم طول الليل على الجنب الايمن ولكن لا يجوز لك ذلك على الجنب الايسر لئلا يحدث لك ذلك احلاما سيئة حيث يضغط الكبد على المعدة فتتعطل دورة الدم . ـ اما النوم على البطن فيعوق التنفس جداً . ـ والنائم على ظهره يتنفس بعسر . ويغط احيانا . ويلقى لعابا ثخينا فى الصباح

*
* *

فى الارق : واذا حدث لك الارق فسارع فى التخلص منه بعرض نفسك على الطبيب اذا لم تمدك الوسائل التى سنذكرها لك هنا . فربما كان منشأه مرض خاص

واستمرار الارق ينهكك ويحط قواك . ويدهيك بالنوراستانيا . والحمى . فضلا عن أضعاف العقل والذاكرة .

وربما نشأ الارق من شدة الحر فى حجرة النوم . أو فساد هوائها . والعلاج عندئذ بسيط

وقد يكون الارق دليلا على بدء مرض عصبى . أو قلبي . أو مرض فى الكلى . ولذا وجب اتخاذ الحذر عند

استعمال العقاقير المنوّمة . ـ وقد ينشأ عن سوء فى الهضم . أو انشغال وانهماك الفكر . أو الاحزان . أو اضطرابات صفراوية الخ . . . .

ومن أحسن الوسائل لمعالجة الارق تغيير الهواء . وتجديده . والرياضة . والاستحمام بالماء الفاتر . والدوش . والكهربائية فى بعض الاحوال

ومتى حدث لك الارق فيحسن بك اتباع ما يأتي بالامهال :

(١) خفّف طعام العشاء بقدر الامكان

(٢) تناول قدحاً من الماء الدافىء قبل النوم مع اضافة بضع نقط من روح النعناع اليه

(٣) طلّق الكحول والشاي والقهوة سيما فى المساء

(٤) اجعل حجرة النوم فسيحة . هاوية. مظلمة تماماً . ويحسن فتح النافذة ليلا

(٥) جانب برودة القدمين . والمعدة . وعسر الهضم . والامساك

(٦) كثر من الحمامات الفاترة

(٧) عليك بالمطالعة حتى النعاس وطرد الافكار والهواجس وغالبها

(٨) لاتفكر فى الارق . بل فكر انك على وشك النوم . فالفكر له تأثير كبير فى هذه الحالة

(٩) لاتتعاط العقاقير والمنوميات بلا اشارة الطبيب

(١٠) روض الجسم كثيراً بقدر ماتسمح به قابليتك أو مرضك

(١١) اعمل اثناء نهارك بجد . ولاتخش كثرة العمل فاذا مااتبعت ذلك ففى الغالب تنم نوماً هادئاً مرتاحا (للدكتور كولنس الامبركى)(١)

الرؤى والاحلام : تعليلها ـ ان الرؤى عملية ـ فى

---

(١) ويقال أن للبصل ـ فضلا عن نصائحه فى عدم بيان فى باب الخضر والبقول ـ تأثيرخاص محمود فى تسكين الاعصاب خلاف عن تأثير العقاقير المنومة الضارة . فاذ أكل المرء بصلا صغيرة ليلا جلبت له الكرى . وأبعدت عنه السهاد . ويمكن ازالة رائحته بعد الكريهة بتناول قليل من البقدونس . أو قطعة من السكر عليها نقط من ماء الكولونيا وهى طريقة انجليزية . وأخذ الاميركان أخيراً فى اتباعها

اثناء النوم ـ لا تراقب ولا يمكنها ان تراقب تصورات التا ثم التي تثب وثبات كثيرة . ولما كانت التصورات فى الغالب وهمية . وكانت تنطبع فى الدماغ كالوقائع الحقيقية فلذا يحدث كثيراً ان بعض الناس الكثيري الاعمال . والذين يتعبون عقولهم كثيراً يصعب عليهم أحياناً كثيرة تذكر ماذا كانت واقعة من الوقائع التي تمر بمخيلاتهم من الوقائع الحقيقية أو التصورية الوهمية أى التي رأوها في الحلم وقت النوم . ـ فاذا ماحدث لهم ذلك انشغلوا انشغالا عظيما واعتقدوا ان ذلك بدء اختلال قواهم العقلية : على ان في ذلك شطط عظيم. وليعلموا ان مجرد اراحة أفكارهم بعض الراحة . ومعالجة ضعفهم . وخروجهم فى الهواء الطلق يعيد اليهم قواهم بكاملها

***

مرض النوم : ولا بأس من ذكر كلمة عن «مرض النوم» اذ حدث من نحو عشر سنوات ان نامت سيدة أميركية ٣٤ يوماً نوماً متوالياً بدون انقطاع . ثم توفيت . وكانت نامت مرة سابقة ١٢١ يوماً دون انزعاج . وأغلق الامر على الاطباء والعلماء فراحت المسكينة ضحية سباتها

وهذا الوباء شائع فى بعض جهات افريقيا (سيما بالسودان الفرنسوي والكونغو) وتنتقل عدواه بنوع مخصوص من الذباب يسمى (تسى تسي) يكثر انتشاره ليلا بقرب مجارى المياه فى تلك الانحاء . ولذلك اعتادوا هناك على عدم الخروج فى المساء

وقد ظهر مرض النوم بجهات (اوغندا) من اكثر من عشرين سنة . ولغاية سنة ١٩١٠ لم تكن دائرة انتشاره تتعدى الاراضى الواقعة على ضفاف بحيرة (فيكتوريا نيانزا : احد منابع النيل) ومع ذلك فبلغ المتوفون به لغاية تلك السنة نحو ربع مليون نسمة ! . ففتحت بريطانيا فى ذلك العهد اعتماداً كبيراً . كما افتتحت اكتتابات هامة لمكافحته

وممن درسوا هذا الداء الوبيل درساً دقيقاً الاستاذ كوخ العلامة الالماني المشهور . ومن رأيه ضرورة استئصال شأفة التماسيح رأفة ببني الانسان حيث ان دم هذه الوحوش هو غذاء البعوض والذباب اللذين هما من اكبر طرق انتشار هذا المرض

ونذكر من باب التاريخ انه حدث فى الايام الاولى لمعركة (المارن) الشهيرة . فى الحرب العالمية الكبرى ان انفجرت قنبلة ضخمة على مقربة من شرذمة جنود فرنسويين . فاحدثت دويا هائلا وسقط بعضهم مغشيا عليهم . ونقلوا الى مؤخرة الجيش . وكان بينهم واحد لم يصب بجرح ما ولكنه اصيب بعارض نوم فجائي من هول الانفجار طالت مدته . وبعد ٢١ شهراً ارسل الى المستشفى الخاص بالامراض العصبية فى بوردو الذى يديره الاستاذ (فرجييه) وهو لا يزال نائما .

وفي سنة ١٩١٧ اخذته زوجته فى نقالة الى منزلها فى باريس .وزاره فيه بعض الصحافيين ليشهدوا هذا الطارىء الغريب . ولا ندري هل لم يزل نائماً حتى الآن ؟!!؟ـ وقدلاحظ الدكتور (بيتر) الذي عالجه انه كان يحرك جفنيه . وكانت حرارته طبعية وتنفسه كذلك .

ومما يذكر فى تاريخ الاطباء ومشاهداتهم ان (جيزين) نام ١٧ سنة (ومرغريت بالاتين) نامت ٢٧ سنة . وكانت مغمضة العينين لا تبدي حراكا.وكانت قد سقطت نائمة فجاة بعد ان بدت عليها اعراض الهستريا . ـ على أن مرغريت هذه تعد نادرة فى هذا النوع من النوم.ولم تكن تحس او تشعر بشيء حتى اذا وخزت بالابر .ـ وكان خفقانها فى هذه النومة العميقة مائة مرة كل دقعة . فى حين ان اكثر درجاته العادية لا تتجاوز ٧٢ مرة . وكان تنفسها طبعياً

ويتطرق الضعف الى جسم النائمين لعدم تناولهم الغذاء . ولذلك عمد الاطباء الى تغذيتهم وهم فى نومهم العميق.ـ وحدثوا عن (فيكتورين دوارات)الى زارت المسيو (فيلكس فور) رئيس الجمهورية الفرنسوية الاسبق انها كانت تستيقظ بضع دقائق تتناول الغذاء كل ثلاثة أواربعة أيام مرة واحدة ثم تعود الى حالها

***

(١) شيئان فيهما السعادة والغنى والعقل : التبكير فى النوم والتبكير فى القيام

(٢) من اعتاد على النوم فى حجرة مقفلة تسمم ثلث حياته

(٣) النائم شبعان

(٤) النوم سلطان (كلمة عامية فى محلها)

الفصل الثالث والعشرون

المرض والعلاج

علمت من فصل (الوقاية) انك اذا اتبعت القواعد الصحية الثمينة التي أوضحناها وشرحناها لك شرحاً وافياً في ذلك الفصل وفي سياق باقي فصول هذا الكتاب. لا تنتابك الامراض. ولا تعتريك الادواء. أو بالحرى قلما تشكو من مرض.

على ان ظروف الحياة. ومقتضيات الاحوال. كثيراً ما تُلجئك الى اهمال تلك القواعد أو بعضها مضطراً لا مختاراً. ومكرهاً لا طائعاً: كأن تضطرك الى ركوب قطار مزدحم مملوء بالركاب في أيام الصيف. أو الى تناول غذاء لا يمكن اعتباره صحياً. أو الى اجهاد نفسك فوق طوقك ومقدورك الخ . . . وعندئذ يعترضك الاذى في السبيل حيث يكون واقفاً لك بالمرصاد

فوأن كان لا ينبغي ولا يصح لك ان تشكو وتئزم

فراشك لاي ضعف تشعر به. واقل توعك يلم بك. فواجب عليك اذا ما وجدت نفسك مريضا حقيقة . وان حالتك تقتضي الجد في طلب الطبيب . او الاسراع فى استدعائه اليك على عجل . ـ ان تفعل بلا تمهل ولا ابطاء . فربما كان فى اهمالك لنفسك . وتراخيك فى معالجة مرضك . قضاء على حياتك أو مضاعفة لدائك.

فأنت اذا تصرفت فى احوال مرضك بالحكمة والامعان (١) . وبادرت في معالجة نفسك عند الضرورة ـ وللضرورة احكام ـ تفاديت فى اغلب الاحوال استغراق المرض مدة طويلة ربما انهكت قواك . واضنت بدنك واضعفت ماليتك

وأما اذا توعكت توعكا بسيطا كأن حل بك صداع .

---

(١) ارى شخصياً مثلا انه وان كانت استشارة الطبيب واجبة فى ظروف واحوال كثيرة. فأن تعاطى الدواء الذي يشير به غير محتم فى جميع هذه الاحوال . فكثيراً ما استشرت الاطباء دون تعاطى الادوية التى يشيرون بها واقتصرت على نظام الغذاء الذى يأمرون به أو الامتناع عما ينهون عنه

أو مغص . أو تعب . أو سوء هضم بسيط . أو زكام بسيط قصير الامد . فلا تهتم كثيراً بالامر ـ سيما ان كنت قوياً سليم البنية . بشرط ان يكون الامر ظاهراً بسيطاً كما تقدم ـ ويكفي ان تتناول شيئاً من الماء الساخن المسكر سواء كان مجرداً أو مضافاً اليه شيء من زهر البرتقال . أو التليو . أو الشاي . أو البابونج . أو الكراوية . أو قليلا من الكنياك الجيد مع الماء . أو بعضاً من الاتير Ether في أحوال المغص. وارتباك المعدة الوقتي البسيط . ـ ويحسن جداً ان تستريح قليلا بالفراش . وحبذا لو امتنعت عن الاكل يوماً أو بعض يوم . ـ ويرتاح كثيرون بوضع كمادات الماء البارد على الرأس أو اجراء حمام القدم أو حقن غسيل Lavage من الاسفل .

اما اذا اعتادت عليك تلك الاحوال فيغلب ان يكون لديك مرض خاص . أو يكون الدم غير نقي . فأشير عليك بعرض أمرك على طبيب ماهر بلا توانٍ

ومن الغريب المدهش ان نرى ـ حتى في هذا القرن العشرين قرن المدنية . والنور . والعرفان ـ أناساً متواكلين.

يحل بهم المرض ويبرّح بأجسامهم تبريحاً . ثم تراهم يهملون أنفسهم . ولا يقومون بأداء الواجب نحو صحتهم . «مسلّمين أمرهم لله» . كأن الله سبحانه وتعالى قد أمرهم بأهمال نعمة الصحة . ولله فى خلقه شؤون !!

ومن جهة أخرى لاتهمل الداء الذى وان كنت تراه بسيطاً . فربما كان فى الحقيقة ونفس الامر عظيم الشأن . كبير الخطر . فأن بعض الادواء البسيطة اذا تمادت . وأهمل أمرها دون عناية أو علاج استفحلت . وربما عرّضت للخطر نفس حياة الانسان : فالاذن اذا استمر خروج السائل منها أدت بها الحال الى أخطر الالتهابات والامراض . والزكام البسيط اذا أهمل ربما تحول مع الزمن الى نزلة شعبية مزمنة أو داء الصدر أو ذات الرئة الوبيل .

ومن هذا القبيل أيضاً الاصابة بالعمى اذ ان أغلب العميان لم يصابوا به الا لأن أهليهم أهملوا معالجتهم فى مبدأ الامر عند ماأصيبوا بالرمد الصديدى فى حداثة عهدهم

واذا مامرضت فلا تكن انانيا لاتبحث الا على نفسك

وحياتك . بل اتق شر عدوى آلك وصحبك . وسائر الناس من مرضك . ـ واذكر دائماً ان كل مايخرج منك خلال مرضك اما سم قاتل ناقل للعدوى اذا لم تتخذ وسائط النظافة الجدية . واجراآت التطهير القوية . ـ وبكلمة مجملة أقصر مرضك على نفسك

وزيارة المريض وان كانت من أقدس الواجبات ـ سيما فى بلادنا الشرقية ـ الا انه لاتصح لك زيارته وأنت شاعر بالجوع . أو مثقل بالتعب . لانك تكون عندئذ عرضة شديدة للعدوى . ـ فان كان المرض معدياً فاجلس بجانب النافذة . ـ ولا تكن أول الداخلين الى حجرة المريض صباحاً قبل ان يدخل الحجرة الهواء النقي . ـ ثم بعد اتمام الزيارة يلزمك تناول بعض الغذاء . وتبديل الثياب وتعريضها للهواء والشمس . ـ ويقال ان دخان التبغ يمنع العدوى من بعض الامراض (١) . وكذلك كلورات الجير

وبهذه المناسبة نذكر انه لا يصح ابقاء شخص ضعيف أو عصبي

---

(١) على اننا فى شك من ذلك

المزاج جداً للعناية بشخص مريض بمرض خاص كامراض العمل مثلا. فان العاقل يصبح فى أمد بسيط مختل الشعور كزميله يجرى مثله كل الحركات . ويقول نفس الالفاظ . وذلك بطريق التقليد. وهذا الامر يحدث عادة فى الاديرة . ومعامل الصناع التى يجتمع فيها النساء والاولاد . والمدارس الداخلية وما شابهها . — فقد حدث من سنتين فقط باحدى كنائس باريس ان اصيبت فتاة بنوبات عصبية فى يوم (حفلة الاعتراف) فاصيبت بالاعراض نفسها نحو الخمسين امرأة بعد نحو ساعة واحدة .— والغالب ان يحدث ذلك للمصابين وفي أحوال عصبية.— ولذلك وجب ابعاد الاشخاص العصبيين الضعاف عن انظار المرضى بالصرع والهستريا وباقي امراض الاعصاب اذ هم اضعف تأثيراً من غيرهم بلا جدال

*

* *

واعلم ان الوهم شيء والخوف من المرض واعداد العدة لاتقائه شيء آخر . فأما الاول فمذموم. وأما الآخر فمحمود. ولتقريب ذلك من الاذهان نشبّه الاول بتخيل طفل ان كل من رآه أمامه اعتقده نفر البوليس. والثانى تخوّفه من البوليس فلا يجرأ على اتيان أمراً اداً . — بل اكثر من ذلك ان الخوف من المرض هو الذي ولّد علم الصحة

*

* *

ويجدر بنا هنا بأن نذكرك اذا حل بك المرض ان لا تفقد الامل « فما أضيق العيش لولا فسحة الامل » . فلا ينبغي لا للمريض ولا لآله ولا للطبيب نفسه قطع الامل فى شفاء المريض ما دام به رمق من الحياة . فكم رأينا مرضى قطع الاطباء انفسهم الامل من شفائهم ثم عادت اليهم الصحة والعافية بتمامها

*
* *

(١) عليكم بالحكيم العجوز . والجراح الشاب .

(٢) لاتتهاون بأمر المرض الذى بدا . واهتم بأمر المرض الذى لاينتهى .

(٣) يجيء المرض ممتطياً حواداً . ولكنه لايعود الا على الاقدام.

(٤) ما خلق الله داء . الا خلق بازائه دواء

(٥) ان كان فى شيء من أدويتكم خير ففى شرطة محجم أو شربة عسل أو لذعة نار (كي)

(٦) لاينبغى اهمال التداوى للتوكل

(٧) اذا كثر الدكاترة . قل الاطباء.

الفصل الرابع والعشرون

حفظ الصحة واطالة العمر

حفظ الصحة : «علم الابدان مقدم على علم الاديان» :

لاتقل ايها القارىء انى ابالغ . فانت أن حفظت ذلك . ووعيته . وعنيت بصحتك تمام العناية . عشت سالماً وعمرت طويلا .

وقد علمت فوق ذلك ان «العقل السليم فى الجسم السليم» وعليه فلاقدرة لك على القيام بعملك واداء واجبك اذا كنت عليلا سقيما .

واعلم أن «الصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى» وان السعادة الحقيقية فى الصحة الجيدة . فلا المال ولا البنين . ولا الغيد الهيفاء . ولا الحور والولدان . ولا العقار . ولا غير ذلك من متاع هذه الحياة الفانية بمجدٍ لك كصحتك . أو مغنيك عنها

اطالة العمر : ولا شك أن للاهتمام بالشؤون الصحية دخل كبير فى اطالة العمر . ولذا قال أحد كبار المشتغلين بعلم الصحة وقوانينها : « لو مُنحت سلطة مطلقة . وثروة طائلة لقمت بتنفيذ اللوائح الصحية . والزمت جميع الناس بالخضوع لها والعمل بمقتضياتها. وتمكنت من ازالة انحطاط النوع حتى يصبح عدد الافراد الضعاف قليلا . فيكونون استثناء القاعدة (بخلاف ما هو حادث حالا) : فتسن القوانين. ويجعل العمل بها الزاميا على ارباب المنازل . وسكانها. وباعة الاطعمة . والاشربة . ثم يحاكم المخالفون لها محاكمة جدية . ـ وتعد حمامات عامة وملاعب رياضية مجانية (الحمامات أوجدت فى بعض المدن ولكنها دون الطفيف) وغير ذلك . ـ ولا نكران فى أن اتباع مثل هذه القواعد بالنسبة للحيوان قد جاء بالفائدة العظيمة . فلا شك بعد ذلك أن الانسان احوج وأجدر بمثلها وباكثر منها »

***

مائة سنة : وتختلف نسبة طول الحياة باختلاف العائلات

بل وباختلاف الشعوب أيضاً . فقد لاحظوا ان الناس يعيشون فى بعض الاقطار الى المائةوزيادة . بينما هم فى البعض الآخر لا يعمّرون كذلك .

ومع ما ذكر فمراعاة القواعد الصحية . والاعتدال فى كل الامور . من العوامل القوية فى اطالة العمر . وقوة البنية والنشاط

والاصل فى تركيب الانسان وخلقته ـ ماخلا الامراض والعلل ـ كما سندلل عليه فيما يلى ـ ان يعيش الى المائة وزيادة . فاذا هو لم يعش الى هذه السن فلأنه يهمل فى العناية بصحته . ولا يتنبه تنبهاً تاماً الى القضاء على الجراثيم فى الوقت اللازم . فتدخل الى جسمه من أحد الابواب العديدة . وتكبر وتنمو فيه . وفى ذلك الخطر الاعظم على حياته . فتقصّرها بعد ان تفعل بها فعلها . وتتمكن منه تمكناً عجيباً . ـ

وليعلم القارىء ان الامراض ليست بالحوادث المحتّمة الواجب وقوعها به . وانما هى تنشأ من أحد أسباب ثلاثة : (١) فأما عن جهل (٢) واما لاهمال (٣) وأما عن خطأ

فى نظام الحياة

وأثمن نصيحة تقدم لمن يريد ان يعمر طويلا ـ والمرء يود ذلك ويتوق اليه طالما دامت له صحته ـ : ان يراعى الاعتدال والنظام والنشاط فى كل أمر من أموره مع تجنب كل ماهو غير ضرورى .

ومعلوم ان الحياة تقسم الى أربعة أقسام : (١) طفولة (٢) مراهقة (٣) شبوبة (٤) شيخوخة :

(١) ففى الطفولة : يجب مراعاة حداثة الصغير : فلا يؤكل الا بحساب ودقة سواء كمية أو نوعاً . والحذر من تعريضه للتبرد أو للعدوى

(٢) وفى المراهقة : يجتنب اجهاد القوى . ولا يؤكل الا قليلا جداً من اللحم . مع مراعاة الاعتدال فى الغذاء . واللعب . والدرس .

(٣) وفى الشبوبة : عليك بالاعتدال فى كل شيء . ولا بأس من استعمال بعض المقويات البسيطة اذا احتاج الامر لها وأشار بها الطبيب

(٤) وفى الشيخوخة : اجتنب البطالة . وجدد شيئاً من نشاطك . وقلل من اللحم ما استطعت الى ذلك سبيلا .

***

تعليل نظرية المائة سنة : وقد لاحظ العلماء المدققون ان الحيوانات البهم التى تعيش عيشة طبعية . وتحيا حياة خلوية . ثم تموت موتاً هادئاً . تعمر خمسة أضعاف مدة نموها . ـ ولما كان يلزم للآدمى عشرون حولا لنماء أعضائه . واستكمال سائر حاسياته . ثم ـ على هذا القياس ـ ان يعايش ٥ × ٢٠ = ١٠٠ سنة أى قرناً كاملا

وفى الواقع ونفس الامر ان المرء لو نجا من حوادث الحياة العارضة ، وصروف الدهر الطارئة . وكان ملتفتاً لصحته . محافظاً على جسمه . وعقله . لعاش مائة سنة وزيادة . ـ والامثلة الواقعية الكثيرة التى نشاهدها أو نسمع بها كل يوم ـ وسنبين بعضاً منها فيما يلى ـ تؤيد هذه النظرية . ـ وسترى ان كثيرين عاشوا ١٠٠ و ١٢٠ و ١٤٠ بل و ١٥٠ سنة (أى قرناً ونصف قرن)

نعم انه لايتاح لكل منا مذ ولادته ان يضمن لنفسه مثل هذا العمر الطويل . اذ كما ان هناك أغنياء وفقراء من جهة الثروة المالية . فكذلك هناك « أغنياء وفقراء » فى الصحة . وفى الثروة الحيوية . من حيث السنين التى « يصرفها » المرء فى الحياة الدنيا

ومن حسن الحظ ان « الفقراء » فى صحتهم تطول أيامهم اذا عرفوا كيف يدخرون « مؤنتهم » الحيوية . ويقتصدون فى قواهم الطبعية . ـ ولكن الملاحظ . بل الثابت . ان أغلب « الاغنياء » يموتون عاجلا . ولا يصل الى سن المائة منهم الا عدد قليل جداً

وكما ان المرض لايأتي لوحده . بل انا ندعوه دائما لزيارتنا كلما افسحنا له الطريق . واعددناله العدة . لانا اذ كنا فى صحة وعافية . لم نحرص الحرص كله . على هذه الصحة وهذه العافية . حتى نتمكن من مقاومته ومطاردته اذ مر علينا فى الطريق . فكذلك لايدهمنا الموت غالباً بنفسه بل أنا نساعده فى ذلك: «فالاغنياء» يعجلون منيتهم حيث يسرفون

ذات اليمين وذات اليسار « ثروتهم الحيوية » العظيمة التي « خلفها » لهم آلهم . أو انعم الله بها عليهم . فهم على ذلك مبذرون ! وياليتهم كانوا مسرفين في اموالهم أو عقارهم ! بل انهم – وياللاسف – في صحتهم يبذرون . وفي قواهم يسرفون . وسراج حياتهم بايديهم يطفئون . فلا بدمع ذلك ان يكون مآلهم الموت الذي يستحقون ! ! !

***

واهم العوامل لاطالة الحياة اثنان :

(١) بالتوارث (وسنذكر عنه كلمة فيما يلي)

(٢) بالمحافظة على الصحة وانظمتها . وقد وضع كثير من العلماء والاخصائيين انظمة عدة نرى بعضاً منها كذلك فيما يلي[١] .

***

---

(١) القوة الحيوية تدير حركة الجسم في العمل . والقيام . والجلوس . والذهاب . والغدو . والاكل . والشرب وغيرها من أطوار الحياة المعلومة .. وعماد القوة الطعام . والرياضة . والماء . والهواء . وما خرج عن ذلك فيه مضرة وقد شرحناها تفصيلا في فصول الكتاب .

ومن وصايا (فلتشر) السابقة الاشارة اليه[١]. التى يرى أن عليها مدار الحياة . والصحة . وطول العمر (وقد ذكرنا شيئاً منها فيما سبق) :

(١) لاتأكل حتى تشعر بالجوع الشديد

(٢) اختر من الطعام ماتدعوك الشهوة الى أكله

(٣) استخرج بالمضغ كل مافى الطعام من جودة الطعم . ولا تبلعه حتى تجده سائغا . يكاد يبتلع من تلقاء نفسه

(٤) لاتسمح بشىء من الكدر أو لعواطف أخرى سيئة تستولى عليك اثناء الطعام فتصرفك عن التمتع بطيباته

(٥) كن معتدلا فى تصرفاتك كلها (أه كلام فلتشر)

وحدث من سنوات مضت أن طرحت احدى كبريات الصحف الفرنسوية سؤالا على ائمة الطب فى عاصمة فرنسا ـ وكلهم شيوخ اقوياء البنية ـ كيف عاشوا طويلا فى صحة وعافية. فاجابوا اجابات مختلفة آثرنا اثبات بعضها هنا :

١ . ـ قال الدكتور (روجه) عضو مجلس الصحة الاعلى بباريس وعضو الاكاديمية الطبية : ان سر شبوبته ـ رغم بلوغه الخامسة

---

(١) راجع الهامش بصفحة ١٥٤

والسبعين (وقت السؤال) نظام معيشته الذى لخصه كما يأتي :

(١) شرب قدح ماء بارد به قليل من السكر . وا كل قطعة خبز صغيرة كل صباح

(٢) طعام الغذاء بعد الظهر بساعة واحدة : بيض . لحم . خضر . فاكهة . جبن . فنجان قهوة

(٣) عدم ادخال طعام على طعام بين الغذاء والعشاء

(٤) عشاءخفيف

(٥) ترويض الجسم بالمشي . والذهاب للصيد فى الخلاء

(٦) الامتناع عن التبغ بتاتاً . لانه يقصر العمر ويهرم الجسم

(٧) الامتناع عن المسكر

(٨) تناول شيء قليل من النبيذ مع الا كل

(٩) مدة النوم ٧ ساعات

ب . ـ وقال الاستاذ (هلوبو) ـ وقد وصل وقتئذ الى سن السبعين :

(١) امتنعت عن كل عمل من شأنه اتعاب الدماغ . فيما سوى الاهتمام بعمله

(٢) اراحة نفسه مرتين كل يوم . الاولى قيلولة نصف ساعة بعد الغذاء . والثانية من الساعة ٩ ونصف ليلا الى الساعة الاولى بعدنصف الليل . واراحة جسمه راحة بلا نوم ثلاث مرات مقطعاً بذلك مواصلة العمل

(٣) اجتنابه القهوة والشاى والمسكرات الكحولية لتهييجها للاوعية الدموية

(٤) المشى على الاقدام

ج . ـ وقال الدكتور (هيبوليت) رئيس مؤتمر مقاومة السل الرئوى . وهو من القائلين باستطاعة الوصول للمائة لمن وصل للستين صحيح البنية ـ وقد بلغ من العمر ٩٢ سنة وقتئذ :

« ان سر طول عمره استعماله مدة حياته جميع ملاذ العالم . ولكن دون تجاوز حد الاعتدال فى كل ما عمله »

د . ـ وقال الدكتور (بتي بارد) وقد وصل الى سبعة وسبعين سنة:

(١) انه يشرب قليلا من القهوة بلبن . ثم يشرب قدحاً من الماء البارد

(٢) يمشى قليلا كل صباح

(٣) غذاء بسيط الساعة ١٢ ونصف عبارة عن : بيض . لحم . خضر . فاكهة

(٤) الامتناع عن القهوة والشاي والتبغ

(٥) اجراء تمرين عضلى صغير بعد الظهر كالمشي

(٦) عشاء خفيف دون لحم

(٧) النوم من ٧ الى ٨ ساعات

(٨) قضاء ستة شهور من السنة خارج المدينة حيث الهواء نقي . ـ وهناك يشرب كثيراً من الحليب واللبن الرائب

هـ . ـ وقال المسيو (كاتيه) العضو با كاديمي العلوم . وصاحب المؤلفات النفيسة فى الفلسفة الطبعية والنبات وقد بلغ ٧٩ سنة :

(١) عدم تجاوز حد الاعتدال

(٢) النهوض من الفراش فى الساعة ٨ صباحاً

(٣) تناول الطعام فى وجباته بانتظام . والاعتدال فى الاكل والشرب

(٤) الامتناع عن الخمور والقهوة والدخان وسائر المهيجات

(٥) ترويض الجسم بالمشي

(٦) النهوض من النوم بين الساعة الاولى والثانية بعد نصف الليل حيث تأتيه افكار التأليف على الهدو والسكينة . فيدونها فى مذكرة ثم يعود للرقاد بين الساعة ٣ و ٤ حتى ٨

(٧) عند نهوضه صباحاً يأخذ بتفصيل خطرات الليل بكتابته مايشاء

و ـ وقال الاستاذ (فورنيه) ان صديقه الاستاذ (متشنيكوف) رسم له خطة اتبعها هو وزوجته فاوصلته الى الثمانين بحالة جيدة وقوة عقلية تامة :

(١) الاقلال من اللحوم

(٢) الامتناع عن كل مالم يتم نضجه

(٣) الاكثار من الحليب واللبن الرائب

(٤) الامتناع عن التبغ والمسكرات والمهيجات كالقهوة والشاى وسواهما

(٥) التمرين البدني بالمشى

(٦) عدم تجاوز حد الاعتدال فى الاكل والشرب وجميع الامور . ـ

وقال انه بذلك وصل الى الشيخوخة . وهو لايزال فى مقتبل العمر)

ز . ـ وذكر الدكتور (هرمان وابر Hermann Waber)
ضمن خطابة القاها بالكلية الملكية بلندره بخلاف ما تقدم :
(١) الاكثار من شرب الحليب بلا سكر . وشرب اللبن الرائب وأكل الأثمار
(٢) استنشاق الهواء النقى داخل الدار وخارجها . وتجديده ليلا فى حجرة النوم
(٣) ترتيب الاعمال العقلية . والاعتدال فيها
(٤) كبح جماح الشهوات وكظم الغيظ . واجتناب الغم والكدر
(٥) اكل الخبز المقدد . ومضغ الطعام جيداً
(٦) عدم ادخال الطعام على الطعام . وغير ذلك . . . .
ح . ـ وينقلون عن (مولتكى Moltke)القائد الالمانى المشهور

الذي عمر أكثر من ٩٠ عاما ممتعاً بصحة وعافية انه نسب ذلك لاعتداله فى كل شئ وللسير على الاقدام فى الخلاء لا يصرفه عنه جودة الجو أو سوءه . ـ ومنها الامتناع عن الخمور والتبغ ومنها الاستغناء بالصوم (مستر سنكلير)

والخلاصة ان جميع هذه البرامج والخطط توصى : (١) بالمحافظة على النظام والاعتدال فى كل شيء . (٢) بالمشى وسائر التمرينات البدنية (٣) بالامتناع عن المهيجات والمسكرات والتبغ . (٤) تناول قدح من الماء القراح صباحاً (٥) الاقلال من اللحوم والامتناع عنها ليلا (٦) النوم من ٧ الى ٨ ساعات . (٧) استنشاق الهواء النقى (٨)وتخفيف

الى ذلك : لاتشارك ولا تتزوج الا بصحيح البنيه . جند الصحة.

***

ونذكر هنا من باب الفكاهه ان العامة سكان بلاد (ارباج) والبيربيه الشرقية يعمّرون كلهم تعميراً طويلا حداً . ولما سئل احد شيوخها ـ وقد بلغ من العمر وقتئذ ٦٦ سنه . ومات جاده عن ٩٥ سنة . وجد زوجته عن اكبر من مائة سنة . وامه عن ٩٨ سنه ـ عن اسباب ذلك فأكد : « انه من استعمال الملح ـ اذ يزدردون عند نهوضهم من الفراش صباحاً « حفنه » من الملح وبذلك يتقون غوائل العلل !! » . واعتاد على مثل ذلك اهل شيكاغو . وفيلادلفيا بولايات اميركا المتحدة . على ان الاكثار من الملح يعود الى امراض عضالة ـ وقد سبق ذكر ذلك ـ ولله فى خلقه شؤون ! .

***

ويذكر عن المسز (كوكس) الاميركية ـ التى تجاوزت المائه سنة ـ ان سبب طول حياتها بساطتها فى المعيشة وعدم استعمال العقاقير والهواء النقى . ـ وذكرت غيرها انها البشاشة . ونظام الحياة . والنهوض باكراً . واقصاء الهموم والاكدار

ومن اعظم المبادىء لاطالة الحياة :

(١) النظافة فى شخصك ودارك والابتعاد عن القذارة .

(٢) قلما يموت الانسان جوعاً . وكثيراً مايموت لقلة الهواء أو لفساده

(٣) البس الثياب متسعة . وافتح نوافذ الحجرة

(٤) جانب الشراهة . وكل اذا جعت

(٥) امضغ الطعام جيداً . واجتنب ـ اثناء الاكل ـ الغضب، والحدة وليكن حديثك خلاله مسلياً

(٦) جانب الادوية والمشروبات المنبهة جهد استطاعتك

(٧) عليك بالاستحمام . واستنشاق الهواء النقي

(٨) عليك بالرياضة والسير على الاقدام

***

وقد سبق لنا القول ان الاستاذ (متشنيكوف) وكيل معهد باستور بباريس يعتبر الشيخوخة مرضاً ناشئاً عن تسمم الدم والانسجة بسموم عدة تفرزها ميكروبات الامعاء المختلفة . ولما كان من الملاحظ ان سكان البلاد في بلغاريا يعيشون طويلا . ويتغذون على الاكثر باللبن الرائب الذي تكثر فيه الخميرة اللبنيكية . فقد وثق بأن هذه الخميرة اقوى مضاد للميكروبات الضارة (١) . وانه من الواجب تسهيل نموها في الامعاء فيشير العالم المذكور ـ لابطال فعل الميكروبات الضارة ـ بالاكثار من شرب اللبن الرائب . وقلنا انه اعتاد هو نفسه على شربه كما اقنع الاستاذ (رو) رئيس المعهد بذلك منذ عشر سنوات

وكان (بلوطرخوس (٢) Plutarque) يقول بأسلوب معقول للوصول لهذه الغاية يحوي قواعد اخصها هاتين :

(١) احفظ رأسك بارداً وقدميك دافئين

(٢) اذا شعرت بانحراف صحتك فلا تسرع الى استعمال العقاقير

---

(١) لان هناك ميكروبات مفيدة للجسم و (متشنيكوف) يؤيد في ذلك (باستور)

(٢) حكيم يوناني كبير عاش في القرن الاول بعد المسيح .

بل اقض يومك صائماً

وقال غير هؤلاء بالفصد . والمسهلات ! . ونمل الدم . وغيرهم بالاستحمام بالماء البارد والدلك . وغيرهم بالقناعة والصوم . وأوصى آخرون باتقان المضغ وآخرون بغير ذلك (١)

وقد ذكرنا بخلاف ذلك جميعه ـ بخلال فصول الكتاب ـ وسائل كثيرة أخرى يحسن الرجوع اليها فى مكانها

***

وكان يعتقد اللورد (بيكون) ان (ازوتات البوتاسيوم) تطيل الحياة . وكان يظن ان الموت يتسبب عن ان الهواء يجفف الجسم . وان هذا العنصر يبطل هذا الفعل . ولهذا كان يتناول بعض الملح يومياً (٢) . ومات رغم ذلك وعمره ٦٦ سنة فقط

ومن العبث ان يعتقد القارىء ـ طبعاً ـ انه سيخرج بعد تصفح هذه الفصول بتركيب ا كسير يساعد الانسان فى اطالة حياته (٣) .

---

(١) نذكر على سبيل الفكاهة ما طالعناه بأحد الكتب : « ان هرميوس الذي كان فى عصره رئيس مأوى اليتيمات برومة . وعاش مائة سنة ونيف كان يقول : « ان من رام اطالة عمره وجب عليه ان يتنسم انفاس الفتيات العذارى بكرة وأصيلا ! »

(٢) كأنه كان يؤيد فى ذلك نظرية سكان جبال البيرينيه (راجع صفحة ٢٧٤)

(٣) ومما طالعناه مؤخراً بأحدى الصحف الفرنسوية ـ مع حفظ النسبة « ومن غير تشبيه ! » ـ أنهم توصلوا فى اميركا ـ بلاد المخترعات

انما تؤدي الى ذلك النظامات التي ذكرناها . والمحافظة على القواعد الثمينة التي اثبتناها اذ « صحة المرء في يده » كما قلنا فى أول فصول الكتاب

ولن يخطرن ببال احد ان باتباع الدجالين والمشعوذين والثقة بهم قد يطيل المرء حياته . كما انه من الخطل الاعتقاد بقول الرومانيين انه يستطاع اطالة الحياة بتنسم انفاس العذارى كما زعم هرمبوس (راجع هامش صفحة ٢٧٦) فأن هذه كلها الا خرافات

***

وعلى الشيوخ والمتقدمين فى السن الاقلال جهد الطاقة فى الملذات الجسمية . ـ وما احسن ما قيل فى هذا الباب « ان الشيوخ الذين ينسون أو يتناسون سنهم . ويجهدون اعضاءهم التناسلية ـ بعد فوات اوان استخدامها ـ متشبهين بالشبان انما يحفرون قبورهم بأيديهم ! »

وعلى الشيوخ ـ بنوع خاص ـ اتقاء عسر الهضم . وتلبك المعدة . والامساك . واجتناب مجارى الهواء . والتبرد.

والمستحدثات ـ الى اعادة الشباب للابقار والجواميس بفعل مصل يستخرج من بعض اجزاء الخنازير وتحقن به بعض العدد . ويقول الخبر ان الابقار بعد حقنها بهذا المصل عادت اليها الحياة . وصارت تلعب وتعدو وتقفز كصغار الابقار فتأمل !

وتنظيم مواعيد الطعام . وجعله خفيفاً ليلا . والا فاجتناب الاكل مساء . واتقاء الانفعالات الشديدة

وعليهم ممارسة التمرين البدنى بما يناسب سنهم وقواهم

وعليهم اراحة أجسامهم وعقولهم بحيث لايصعدون مثلا المنازل ذات الطبقات المرتفعة كثيراً . وكذلك عليهم . اتقاء الرطوبة ولبس الصوف صيفاً وشتاء حيث « انا نندم ونشيخ برئاتنا وبشرتنا » (الاستاذ بوشار)

***

وينبغى ان تغرس فى نفس ابنك منذ حداثته بعض مبادىء الحزم والاعتماد على النفس . مع تعريضه لبعض لتجارب الاوبئة البسيطة . حتى تتربى بذلك فى نفسه ملكة "الاعتماد على نفسه .وقوة الحكم على أفعاله . ـ فأن من ينشأ تحت نظام معين دقيق لايمكن أن تتربى لديه قوة الارادة . وحكم النفس . ذلك لانه بحكم النظام الذى ينشأ عليه لايحتاج الى استعمال شىء منهما مطلقا . حتى اذا ماشب مثل هذا الشخص . وألقى حبله على غاربه أصبح لامعين له من الاخلاق التى كان يجب ان تتربى فى نفسه منذ حداثته . وهل بعدئذ يكون هناك أى وجه للاندهاش عند مايكبو هذا الرجل فى احدى هاويات الغواية العديدة التى تعترض حياة كل منا؛ :

هذا من جهة ومن جهة أخرى فأن من لم يكن خاضعاً لرقابة

شديده فى صغره وكانت لديه الحريه الكافية لتمييز النافع من انصار. والتمييز من الغث. والحق من الباطل. والصواب من الخطأ. مثل هذا يصبح عند بلوغه سن الرجولة كفؤاً للادارة دقة حياة بيده. لان التجارب البسيطه التي مرت عليه فى صغره جعلته - بالقياس عليها - يفرق بين خطط السير المختلفة. وربت فى نفسه ملكة لتقدير المغارمة والحكم. وعلمته ان ارتكاب كل ما يعلم انه خطأ - مهما كان تافهاً حقيراً - لابد وان يعود عليه فى النهاية ببعض الضرر. بينما اتباع طريق الحق ومحبة الصواب لا ينجم عنها غير النتائج السارة النافعة

ولم تمر فيها مر الى رؤيه الشباب لان المبادىء العامة التي تنطبق على رؤية الصبية تطبق هي نفسها - احلا عن [illegible] على [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ذلك انه يجب [illegible] الشباب على بعض الاداب [illegible] كما يجب [illegible] الأولاد [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] أحسنهم. [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] العمر. ولكن يجب ان لا ينسوا ان [illegible] [illegible] في سن [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] يظهر آثرها مباشره [illegible] [illegible] العاده [illegible] [illegible] التي [illegible] المراهقون [illegible] لمدرسيه [illegible] [illegible] من [illegible] الادبيه. و [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] في [illegible] العصبي [illegible] وغير ذلك [illegible] [illegible] في [illegible]

* * *

ومن التحوطات التى تتخذها السلطات لتقليل وفيات رعاياها :

(١) مراقبة الالبان

(٢) مراقبة سائر المأكولات

(٣) مراقبة تنفيذ القوانين واللوائح الصحية (بصاق . محال ضارة بالصحة الخ . . .)

(٤) اتقاء انتشار العدوى والتحوطات الصحية ضد والامراض المعدية سيما الاوبئة .

(٥) تنظيم المستشفيات والاكثار منها

(٦) مراقبة المولدات وعدم الترخيص الا للاكفاء منهن

(٧) دقة الاحصائيات وملاحظة نتائجها

(٨) ومن رأينا ان اكبر عامل نشر التعليم بين طبقات الشعب. فقد لاحظوا ان اكبر عامل يقتل اكبر عدد من النفوس فى العالم هو مرض . . . . . الجهل سواء فى ذلك جهل نفس المتوفى . أو جهل الام المتسببة فى وفاة فلذة كبدها ! !

*..

ولقد اتفق العلماء من زمن بعيد على ان متوسط مايعيشه الانسان ٧٠ سنة بصرف النظر عمن يعمرون مائة سنة أو اكثر

ولو نظرنا الى صنوف الحيوان الاعجم .من ذوات الثدى لرأينا ان الحوت مثلا يعمر ٣٠٠ سنة . والفيل ١٥٠ سنة . والثور ١٦ سنة بينما يعيش الرجل ٧٠ سنة

وان عدد الرجال الذين عمروا فوق السبعين سنة كبير جداً . بل ان بلوغ المائة عاماً ليس بنادر . ـ ولقد لاحظت صحيفة (سانت جيمس غازت) الانجليزية: « ان عدد الوفيات من الاشخاص الذين عمّروا اكثر من ١٠٠ سنة كان فى سنة ١٨٩٧ ـ ١١ رجلا و ٢٣ امرأة . بينما فى العشر سنوات المحصورة بين سنتى ١٨٨٨ و١٨٩٧ لم يقل عدد من ماتوا ممن عمّروا اكثر من ١٠٠ سنه عن ٣٩١ نفساً » كما أبانت نفس هذه الصحيفة . وان أهم أسباب طول الحياة فى العائلات التوارث .فمما لاشك فيه ان البنية القوية يرثها أفراد العائلة كلهم . ولكننا نتساءل عما اذا كان للخلق والطباع والاميال تأثير أو دخل فى اطالة الحياة أو اختصارها . لان قوى البنية . يضعف فى شيخوخته اذا أفرط فى أمور كثيرة . بينما ضعيفها قد يعمر طويلا اذا لم يجاوز حدود الاعتدال .

واليك مثالا عن تعمير احدى العائلات : فالمستر (توماس هوبر) الذى كان راعياً بأحدى المدائن الانجليزيه خلف ١٤ ولداً منهم ١١ صبياً وثلاث بنات . ثم مات فى عام ١٨٥١ بعد ان عاش ٧٧ سنة فقط . وتوفيت زوجته بعده بعدة سنين . بعد ان عاشت اكثر من

٩٠ سنة ـ ويظن أنها عاشت ٩٧ سنة تماماً ـ وكانت الزوجة من عائلة (دانيل رايس) الذى قضى ٥٧ سنة موظفاً ببنك انجلترا منها ٣٧ سنة بصفة رئيس صرافيه . ولقد وُلى اكبر أولاد (هوبر) المذكور راعياً على احدى البلدان الانجليزية . ثم مات وعمره ٩٤ سنة . أما باقي أولاده فهم (جيمس)وقد عاش ٩٣ سنة و (جون) ٩٠ سنة وفرنسيس ٨٥ سنة و (شارل) ٧٨ سنة و (فرردريك) ٧٥ سنة

وقدقرأناعن رحل انجليزى آخر يدعى(توماس بار Th. Parre) انه عاش ١٦٤ سنة .فقد ولد فى سنة ١٤٢٣ . وفى سن ١٠١ تزوج بفتاة عذراء ! ! وفى سن ١٢٠ تزوج ثانية بارملة عاشت معه عيشة راضية من كل الوجوه ! ولم تنحط قواه ولم يفقد الا حاسة السمع قبل وفاته بمدة بسيطة . ومما يحكى عنه انه عاصر عشر ملوك أولهم (ادورد الرابع) وآخرهم (شارل الاول) . ـ ووجدت كل امعائه بعد وفاته صحيحة سليمة .

وقرأنا عن سيدة تعيش بالقرب من بلدة (مولين) بفرنسا انها وُلدت فى سنة ١٨٢١ . ولا تزال حية . والجدير بالذكر انها للان فى صحة تامة وفى منتهى القوة والادراك . ـ وعن سيدة أخرى توفيت مؤخراً بعرسيليا عن ١٠٨ سنةوكانت ممتلئة صحه . . .

وعاشت(حنة كوشى A me Cauchie)الفرنسويةقرناً ونصف . ـ وكذلك ابوها . اما عمها فزاد عن ذلك حيث عمر ١٧٣ سنة ! !

وطالعنا فى صحف أوروبا مؤخراً ان شخصا أميركياً من الهنود بلغ الآن ١٣٤ سنة . ولا يزال حيا يرزق . وعيشته فى منتهى البساطة

وتوفيت أخيراً في بلاد الهند سيدة انجليزية بعدما عمّرت ١٠٧ سنة

ومن اغرب ما طالعناه باحدى الصحف خبر جاءها من مدينة ليل بفرنسا فى ينابر الماضى ان احد مزارعى ضواحيها يدعى (كاميل ديوكس) احتفل بدخوله فى الحول الثانى بعد المائة وهو فى شدته وقوته ولو انه لا يخرج من منزله الا نادراً حيث يجلس بجانب مدفئته يدخن غليونه ! !

ومن المعمرين طويلا للآن سيدة فرنسوية مقيمة بباريس يقال لها (مدام روبينو) لها الآن ١٠٧ سنة . ولا تزال مالكة لقواها وذاكرتها . وهي لا تأكل اللحم الآن قطعاً . واعتادت على شرب الشكولاته وأكل البيض . وهريس البقول Purée والمربيات . وفى المساء لا تتناول شيئاً الا طبق شوربة . وتحب السعوط أحياناً . وهى تضيف الى الماء الذى تشربه قليلا جداً من الخمر و السكر

وممن عرفوا واشتهروا بطول العمر

(١) الكونتسة (دمبون Desmond) الارلندية فقد عاشت ١٤٠ سنة

(٢) الكونتسة (اكستون Eccleston) الارلندية ايضا وقد عاشت ١٤٣ سنة

(٣) الارلندي (توماس ونسلو ١٧٦٦-١٦٢٠) فقد عاش ١٤٦ سنة

(٤) الانجليزي (فرنسيس كونست ١٥٨٨-١٧٣٨) فقد عاش ١٥٠

(٥) النرويجي (سارنجتون حوزى ١٧٩٧) فقد عاش ١٦٠ سنة

(٦) وقد طالعنا فى بعض الكتب ان ١٥٠ عائلة من عائلات احدى

بلاد النرويج عاصرت بعضها مدة ٨٠ سنة ونيف

ولا يخالن القاريء ان ذلك قاصر على بلاد الغرب : فقد عاش رجل فارسي يدعى حسن ١٨٠ سنة . ومما يحكي عنه انه كان يسافر ماشيا .

وعاش فى الاناضول رجل رومي يقال له (حاجي يورغي) ١٥٥ سنة . وخلف نسلا يبلغ ٤٠٠ نفساً ! !

وتوفى بازمير رجل زنجى طرابلسي عن ١٥٠ سنة. ويحكى عنه انه ذهب قبل وفاته الى المستشفى الذى مات به سائراً علي قدميه !

ومات فى سنة ١٩٠٥ الشيخ حسن أبو عباده المصرى وله من العمر ١٣٤ سنة وخلف من احدى زوجاته ٣٢ ولداً.

وغيرهم كثيرون تفادينا تعدادهم خشية السآمة والملل

وليعلم القارىء ان هذه الامثلة مختارة من حوادث القرن الحالى واواخر القرن الماضى (التاسع عشر) فقط . وليست من عصور الخليفة و عصور الجاهلية ـ كما يتبين لمن تصفحها واحداً فواحداً

***

هل معنى هذا أن الانسان يأمل يوماً ما ان يعيش الى مالانهاية ؟ ـ أو ان تلك الاكتشافات والاختراعات التى نحدثونا بها تكون لها اهمية من هذه الوجهة ؟ ـ انا لانخال ذلك . وانما بالصحة وبالمحافظة علي قواعدها نستطيع محاربة

عدونا اللدودين: « المرض » و « الوفاة قبل الاوان »

* *

واذا ما جاءت ساعتك . وحل ميعادك . فلا تخش المنية . مادمت قضيت عمرك في صحة وعافية . وسرور ورفاهية . بل قابله بجأش ثابت . وجنان رابط . غير هياب ولا وجل

* * *

(١) الافراط فى كل شيء ضار

(٢) باعد بلا اسف عن كل ما لا يكون ملائما لسنك (شيشرون)

(٣) من أحب ان يعمر طويلا . فليعش على مهل (شيشرون)

(٤) البدن بمنزلة الارض : أن اصلحتها عمرت . وان تركتها خربت (الحارث بن كلدة)

(٥) اذا اردت أن تعمر طويلا . فلا تختصر حياتك بيدك

(٦) الله الذى خلقكم من ضعف . ثم من بعد ضعف قوة . ثم من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق مايشاء وهو العليم القدير (قرآن كريم)

(٧) ولكل أجل كتاب

(٨) « ان حياة الانسان على الارض عبارة عن رواية مضحكة (كوميديا) وقد انقضى تمثيل روايتي على مسرح الحياة . فصفقوا

تحيذاً لاجادة تمثيلها » (١)

(٩) سبيل الموت غاية كل حى * وداعيه لاهل الارض داعي

(ابو نعامه)

---

(١) كلمة قالها (اغسطس قيصر) امبراطور الرومان لاحبائه ساعة ..نا ،، وقد عمر ٧٦ سنة قضاها كلها فى هناء وسرور .

الفصل الخامس والعشرون

فى الزواج والمباشرة الزوجية

ليس فى نيتنا ولا فى مقدورنا ان نبسط هنا بسطاً وافياً . شافياً . موضوع العزوبة والزواج . لأنه من المواضيع التى لا تستوعبها الا المجلدات الضخمة . فضلا عن وجود كتب خاصة تقوم على ذلك خصيصاً . ـ وانما نقصد فقط ان نتكلم عنهما من الوجهة الصحية بعبارات مختصرة . تكملة للابحاث التى اردنا اثباتها ضمن فصول هذا الكتاب :

فهل الزواج مفيد لصحة الانسان ؟

وهل يقيه بعض الامراض ؟

وهل يقلّل من تعرّضه لبعض الامراض الأخرى ؟

وهل يطيل فى سنى حياته ؟

ثم نريد ان نذكر بعد ذلك كلمة عن «المباشرة الزوجية» وشرائطها

وربما كانت أحسن طريقة للاجابة على الاسئلة المتقدمة الهامة جداً ـ كما يُرى ـ ان نثبت هنا خلاصة الابحاث

التي انتهوا اليها من مراقبة الامور . وفى الوقت نفسه بعض الاحصائيات الخاصة بالعزاب والمتزوجين .

ويخيل للناظر لاول وهلة ان حياة العزوبة تجعل الرجل والمرأة فى نعيم مقيم . وراحة مستمرة . فالرجل الاعزب اكثر حرية واستقلالا وسكونا من المتزوج : اذ له ان يختار ما يشاء . أو يعمل ما يشاء . وينتقي ما يرى له [illegible] ويطرح عنه ما ليس [illegible]

البيوت . فضلا [illegible] الاخطار التي تصحب كل منهما . ومن متاعب الرضاعة ومشاغل الامومة من : ملاحظة . ومناظرة . وتربية . وتهذيب . وكلها امور - كما لا يخفى - ليست بالهينة ولا بالسهلة

على انه رغم كل ذلك فهذه الاعتبارات كلها لا تلبث ان تزول ولا يعتد بها اقل اعتداد . لو لوحظت الامور ملاحظة دقيقة . وروجعت الاحصائيات ثم تبينت النتائج التي تترتب عليها

فالرجل المتزوج اقل تعرضاً للامراض من الاعزب

بل هو يعيش اكثر من الاعزب

والمرأة المتزوجة ـ ولو ان حالتها في الواقع ونفس الامر لا تعادل حالة الرجل من هذه الناحية . فانها على كل حال تؤثر عن حالة الفتاة التي لا تتزوج .

وقد قدموا على ذلك من الاحصائيات والمشاهدات الادلة الناصعة على ان معدل الوفيات في العزاب والعازبات أكثر منهم في المتزوجين والمتزوجات في جميع الاعمار (١) ولولا خشية السآمة لما ترددنا لحظة في اثبات هذه الاحصائيات تفصيلا

فلماذا ياترى كل هذه الفوارق العظيمة ؟ ؟

ليس ذلك عبثاً . وبلاسبب . بل اعلم ان حياة الرجل

(١) قرر الدكتور (برتليون) المشهور انه في كل الف فرنسوى يبلغون من ٤٠ الى ٤٥ سنة لا يموت الا ٩٥ واحداً ان كانوا متزوجين و ١٦٠ ان كانوا عزاباً و ١٨٨ ان كانوا أرامل . — وحسبوا ان نسبة المتزوجين للعزاب والارامل في الوفيات كنسبة ١٠ الى ١٧ و ٢٠ . — ولاحظوا أيضاً ان الفتيات اللاتي تتزوجن صغيرات تمتن سريعاً . وان نسبتهن الى الفتيات اللاتي يتزوجن في سن معقول كنسبة ١٦٠ الى ١٠٠

المتزوج حياة نظامية [١] من كل الوجوه : فهو لا يأتى المباشرة الا بكل نظام واعتدال بحكم العادة . ولبعده عن كل مايثير عواطفه فى كل ساعة . بمناسبة وبلا مناسبة . كما ان غذاءه ـ ولا جدل ـ أكثر نظاماً من غذاء زميله الاعزب . ووقته أكثر ترتيباً . وأحسن توزيعاً . وأجدى فائدة من وقت الاعزب . ـ وفضلا عما ذكر فأن ماتبذله له زوجته وأولاده من العناية . والاهتمام . والخدمة يبعد عنه طوائف كثيرة من الامراض . بل ان فى نفس الحياة العائلية التى يعيش فى كنفها بلذة عظيمة . وانشراحاً كبيراً يولدان فيه الراحة والنشاط . واذا ماحل به المرض سرعان مايحوطه آله وذووه بالعناية والاهتمام . فيشفى سريعاً قبل ان تتمكن منه الامراض . وتفعل فيه فعلها الخبيث

وأما العازب المسكين فحاله سيئة : فلا نظام فى غذاء .

---

(١) قال المستر (هايدن براون) فى كتابه (سر حفظ الصحة) : « من الضرورى الاشارة الى انه ليس الزواج هو الذى يحسن الصحة . بل أن الصحة الجيدة هى التى تحسن الزواج . وبعبارة أخرى : يجب ان يكون أساس الزواج الصحة الجيدة حتى يكون النسل قوياً صحيحاً »

ولا ترتيب فى نوم أو عمل . ولا عزاء . ولا عناية . ولا تمريض . ولا اهتمام . ولا آل يلجأ اليهم فيهشون له ويبشون . بل ان فى فكاكه من هذه القيود . وانطلاقه من أسرها . يجد راحته ولذته . ـ وتجده منغمساً فى حمأة الرذيلة . غارقاً فى بحار الدعارة . ولوعاً بالسهر والمقامرة . ومعاقرة بنت الحان . مكباً على ارتكاب الموبقات والمحرمات . مقيماً فى مهد الرذيلة . ومأوى الفساد . قاصياً عن كل محمدة أو فضيلة . مقلماً عن مذاهب الحشمة . خالعاً جلباب الحياء . ـ فلا عجب اذا اضمحلت صحته . وتبدلت سحنته . وساءت على العموم حالته . فهو كل مساء فى مرقص . وكل ليلة فى ملهى . ـ واذا انتظم ليلة معولاً على ترتيب حاله . فلا يلبث ان يعود الى سابق أحواله .

وان النتائج التى تترتب على مثل هذا التصرف وهذه المعيشة لعظيمة خطيرة . نخص بالذكر منها ما يأتي : اضطراب الجهاز الهضمي نظراً لاختلال مواقيت الاكل . والاكثار مما يثير الشهية : كالتوابل واللحوم والمخللات والاطعمة

الحريفة بسائر أنواعها[١] .

وقد لوحظ بنوع خاص ان اكثر المكبين على الخمور والمدمنين على المسكرات والمغيبات من العزاب . ويكون ذلك في المبدأ «لقتل الوقت» . وعلى سبيل « البهجة والتفريج وتوليد السرور » . كما لوحظ ان الاقبال على المباشرات المحرمة ـ لاسيما داء الفيضة القبيح ـ وحالات الزنا . والتهتك . والافعال الفاضحة . وهتك العرض . والتفنن في صنوف الموبقات من شأن العزاب . وخاصة « العشاق المتأصلين في العزوبة » . فضلا عن أن أمراض كثيرة . قبيحة فظيعة تنتشر بينهم أكثر من غيرهم : كالزهري . والسيلان . والامراض الفقرية . وبعض الامراض العصبية . والقمل . والعته بانواعه والانتحار[٢]

---

(١) راجع فصل نظام الغداء

(٢) اثبت (ودريت) بناء على المباحث التي اجراها في عواصم جملة مما للشان . ن كل ماءة منتحر ٦٧ عازبا . ـ كما أكد (حورحيه) أن بن كل ١٧٢٦ مفتوها يشاهد نحو لف اعرب . ـ وشوهد انه بن ' حال ٧٦ عازبا ومن كل ١٧٠٠ مجنونة اكثر من

وأما بالنسبة للمرأة فالحال تختلف عن ذلك نظراً لما تلاقيه فى أدوار الحمل والوضع والرضاعة . وما تصاب به من الامراض الخاصة سواء بالرحم أو بغيره. وهو نتيجة تلك الادوار الثلاثة القاسية . ـ بيد أنه رغم هذه الظروف فالنساء المتزوجات يعمرن اكثر من العازبات . لانه مع تلك الظروف توجد ظروف أخرى تقابلها . وتعوض عليهن ما يفقدنه بها. ومنها: الراحة. وهدو البال. وتسلية الزوج والاولاد وانتظام الاجهزة الجسمية. وملاذ الحياة العائلية بسائر انواعها . ونظامها . وهي امور كما يرى تؤدي الى الصحة والعافيه. ـ واما بالنسبة للفتيات الغير المتزوجات فيؤدي الى ازدياد نسبة لوفيات فيهن: عدم توفقهن الى عيشة راضية . وعزلتهن. وانشغالهن على مستقبلهن. وعدم وجود معز أو مسل لهن. وحرمانهن من الحياة العائلية وملاذها . وممن يعولهن أويعني بهن وبامورهن فى أحوال

١٢٠٠ عازبة . ـ ولا ندري ان كانت نسبة المتوهين المتقدمة يمكن تطبيقها على معتوهينا . وجلهم مجنون من الحشيش . ويدمن عليه هنا الاعرب والمتزوج على حد سواء ولو ان هناك فرقاً أيضاً بين ما يستهلكه منه الاعرب والمتزوج

المرض . ثم اندفاعهن فى بعض الاحوال فى الملاذ دون وقاية أو حافظ لهن .(١)

والخلاصة ان الزواج فضلا عن أنه . مبعد للمرء عن ارتكاب الموبقات والدنايا. صون للرجل والمرأة على الصحة

---

(١) احصى المسيو (بودين) - وهو من الاخصائيين الذين اهتموا بهذا الموضوع - انه بين سكان اوروبا - وكان يبلغ عددهم ٢٢٥ مليوناً من نصف قرن تقريباً - تعقد نحو مليوني زيجة كل سنة بمعدل زيجة واحدة لكل نحو ١٢٥ نفسا . كما يأتي: فى روسيا سنة ١٨٤٢ زيجة واحدة لكل ٩٩ نفساً . - وفي بروسيا من سنة ١٨٣٩ - ١٨٤١ زيجة واحدة لكل ١١٣ نفساً . - وفي النمسا من سنة ١٨٣٩ - ١٨٤٥ زيجة واحدة لكل ١٢٤ نفساً . - وفي بريطانيا من سنة ١٨٤٠ - ١٨٤١ زيجة واحدة لكل ١٣١ نفساً . - وفى فرنسا سنة ١٨٤٦ زيجة واحدة لكل ١٣٤ نفساً الخ ... - وحسبوا فى سنة ١٨٣١ فى فرنسا ١٨٢٣٩٥٧٦ عازباً مقابل ١٢١٦٤٦٧٧ متزوجاً و ٣٢٢٤٩٧٠ ارملا منهم ٧٢٢٦١١ ذكورا و ٢٥٠٢٣٥٩ اناثاً . - اما نسبة المتزوجين للاحياء فكانت ١ الى ٦٦ بباريس و ١ الى ٦٥ فى هولاندة و ١ الى ٧١ بورتمبرج و ١ الى ٥٤ بانجلترا و ١ الى ٦٣ باسوج و ١ الى ٦٦ ببرسلو (فى المانيا) و ١ الى ٦٥ بهمبورج بها. ويتضح مما ذكر ان الرجال يهملون الزواج ولا يقبلون عليه في اوروبا أيضاً وليس بمصر فقط .

فى الحال والاستقبال بشرط انتقاء الزوج والزوجة من الاصحاء ومجانبة التزوج بالاقارب . ودافع لمرارة العزلة . وفيه عمران . وتعاون . والفة . وحب . وحنان . وتبادل عواطف . وفيه مزايا عمرانية هامة :

(١) استبقاء وحفظ النوع الانسانى (١)

---

(١) من البلاد التى يضرب بها المثل فى تناقص سكانها فرنسا ونذكر على سبيل المثل انه وُلد بباريس فى الستة شهور الاولى من سنة ١٩٢١ : ٢٧٤٨٩ نفساً ولم يولد بها فى الستة شهور الثانية سوى ٢٤٥٢٢ نفساً . وكذلك يقال فى سائر بلاد فرنسا الكبرى الاخرى . وبعكس ذلك زادت المواليد عن الوفيات فى المانيا فى سنة ١٩٢٠ . ٦٢٣٠٠٠ نفساً . وزادت اكثر من ذلك فى سنة ١٩٢١ حيث تقدر الزيادة فى الستة شهور الاولى منها ب ٣٦٩٠٠٠ نفساً . ـ ومع ان المانيا فقدت كثيراً من اقطارها بعد الحرب الاخيرة فقد بلغ عدد سكانها الآن ٦٢ مليوناً من النفوس . بينما فى فرنسا لم يبلغ هذا العدد سوى ٣٩ مليوناً ونصف فقط . ولا شك أن فى ذلك خطر عظيم على فرنسا . وموضع للاعجاب بالشعب الالمانى

وعلى ذكر ما سبق : لما لوحظ بعد الحرب العالمية الكبرى زيادة عدد النساء زيادة تذكر عن عدد الرجال فى بعض البلاد . فكر كثيرون فى بلاد الغرب فى طلب التصريح بالتسرى أو على قول اصح :

(٢) ناموس طبعى كناموس الجاذبية المادية

(٣) سر محترم ومقرر فى جميع الشرائع والمذاهب

(٤) منظم لحياة الانسان . مجلب لنشاطه : فمن المؤكد أنه يقوى الجسم[1] . ويطيل الحياة . كابح لعنان الشهوات . مريح للضمير . مسكن للبال . واقٍ من أعراض الجنون والصرع وباقى الامراض العصبية والدماغية

وزواج الاقارب ـ كما هو معلوم مشهور ـ اضراره عديدة . تأتى النسل والهيئة الاجتماعية بمصائب شتى . ومنها العقم . والذرية الضعيفة البنية والعقل التى تكون عرضة للعتاهة . والصرع . والصمم . والبكم . والفالج . والخنزيرى . والنقرس وغيرها

للسماح للرجل بالتزوج بامرأتين . والظاهر ان هذا الحل ليس حديثاً فقد لجيء الى ذلك فى بلاد اليونان القديمة بعد الحروب الشاقة التي استعر أوارها بها . وصدر قانون اذ ذاك يبيح للرجل ـ بل يلزمه باتخاذ حليلتين. وكان الفيلسوف الكبير سقراط فى مقدمة من اطاعوا ذلك القانون . . . .

(١) ما خلا الشواذ والطواريء طبعاً

سن الزواج[١] : من اعوص المسائل . وقد تكلمنا عنها ببعض البيان عند التعرض لموضوع المباشرة فيما يلي .ـ وانما يتوقف تحديد هذه السن على بنية الشخص . وقوته . ومزاجه . وصحته العامة . وجو البلاد. وغير ذلك. فلا يتأتى تحديد سن واحدة لكل الناس.ـ ومن حسن الحظ وجيد التصرف عدم الركون الى التحديد الذى يُدخل لذلك فى بعض القوانين بل تراعى فى كل حالة ظروف الشخص الخاصة.

واعلم ان أحسن سن ملاءمة للزواج هى السن التى تكون أعضاء الشخص نمت فيها نموها الطبعى الكامل الذى ليس بعده نماء. ويمكن تحديدها للرجال بخمسة وعشرين وللنساء

---

(١) ولو انه يمكن للشاب أو الفتاة الزواج منذ البلوغ الا انه لا يحسن تزويجهما الا بعد ان يخبرا الحياة مدة بضع سنين بعد البلوغ . ويصبح كلاهما قادراً على القيام بمهام المنزل . وتدبير أسباب الحياة .

ولا يخالن القارىء ان الزواج المبكر يكون بمصر فقط أو الشرق عامة فقد نشرت(ادارة الاحصاء الاميركية)ان ١٦٠٠ غلاماً أميركياً . واكثر من ١٢٥٠٠ فتاة تزوجوا فى سنة ١٩٢٠ بالولايات المتحدة الاميركية فى سن ١٥ سنة.بل وان ٨٢ غلاماً و ٥٠٠ فتاة طلقوا وهم فى هذه السن فتأمل ! (الوستمنستر غازت فى ١٦ فبراير سنة ١٩٢٢)

بعشرين . اذ فيها يكون المرء عادة ناضج العقل . قوى الرأى . راجح الادراك . راكز العمل . ثابت الكسب . فضلا عن أن بنيته تسمح له حينئذ ببعض الافراط فى المباشرة الذى ينساق اليه المتزوجون حديثا ـ سيما فى شهر العسل ـ . ويكون نسله قويا . نشطاً . صحيحاً . ـ كما أن أعضاء المرأة فى سن العشرين تكون قد نمت تماماً نماء نهائيا ليس بعده نماء . ويكون عقلها ناضجا لادارة شؤون بيتها . وتربية أولادها . وانتاج اطفال لا تعتورهم الامراض والاوصاب . ـ ونرى ـ كما يقول مؤلفون كثيرون ـ أن لا يقدم سن الزواج عن ٢٥ للرجل . ولكن بالنسبة للمرأة فلا بأس من تخطى السن سنة واحدة أو اثنتين لا اكثر . فيمكن تزويجها فى التاسعة عشرة أو الثامنة عشرة

*
* *

ومن أقوى الضمانات القوية والوسائل المثمرة التى اتخذت فى أميركا الى ولوج سبيل تحسين النوع ـ وهى فى الوقت نفسه ضمانات لصحة الزواج ـ ثلاث :

(١) الامتناع عن المسكرات

(٢) تحديد المهاجرة الى أميركا (أى الدخول اليها)

(٣) والزام كل من الطرفين بتقديم شهادة طبية مثبتة خلوه من الامراض المعدية - سيما السل الرئوى والزهرى وما ماثلهما - قبل الاقدام على عقد الزواج.(١) -

ويشير الاطباء والاجتماعيون كذلك فى أوروبا على آل الشابين المنوى تزويجهما بعضهما ببعض بطلب وتقديم شهادة طبية دالة على خلو كل منهما من الامراض التى تنتقل بالعدوى لتفادى توريثها لذريتهما . كما انهم يحرمون الزواج على المسلولين . والمصدورين حتى يشفوا من عللهم شفاء تاماً .

---

(١) موضوع واسع ربما عدنا الى تفصيله فى مقام آخر .

ومن أقوى ماذكروه لاثبات صواب هذه النظرية - التى لايختلف مع ذلك فى صحتها عاقلان - ان رجلا أمريكياً يدعى (مارتين كليكاك) عاشر أيام الثورة الامريكية امرأة تكاد تكون عتهة . معاشرة غير شرعية . فلاحظوا فى نسلهما الذى بلغ عدده ٤٨٠ شخصاً : ١٤٣ مجنوناً و٣٣ فاجرة و ٢٤ سكيرا و ٨٢ ماتوا فى حداثة سنهم . مع ان (مارتين) هذا تزوج بعد معاشرته لتلك المرأة بامرأة أخرى صحيحة البنية . سليمة العقل. فلاحظوا أن نسلهما وقد بلغ عدده هذه المرة ٤٩٦ نفساً كانوا كلهم - خلا ثلاثة فقط - أشخاصاً عاقلين أصحاء محترمين فتأمل !

وعلى المصابين بالزهرى لمدة أربع سنوات على الاقل

ونعرف بعض الاسرات فى مصر قد جرت على هذه الوتيرة. ولكنا نريد ان تكون قاعدةعامة يسير عليها الكل كما يفعلون الآن فى سائر البلاد المتمدينة . . . .

***

ومن الاسباب الاساسية للاضرار بصحة الزوجين زيادة اهتمامهما بشؤون العائلة . وبالتالى كثرة انهما كهما في العمل من أجلها . فكثير مايجهد رب العائلة نفسه اجهاداً يفوق طوقه ليزيد دخله رغبة منه فى زيادة رفاهية عائلته . فيعود عليه هذا الاجهاد المتواصل باضمحلال صحته وبوارها . ـ وقد يكون هناك من الاسباب مايدعو بعض الرجال الى كثرة الاجهادالعملى. ولكن مما لاشك فيه ان الاحتياجات العائليه المتزايدة ـ خصوصاً فى مثل ايامنا الحاضرة ـ من اهم الدوافع المعنوية التى تحدو برب العائلة الى ما ذكر

***

المباشرة الزوجية :ـ لازمة لحفظ النوع الانساني لزوم

الاكل والشرب . وهنالك عوامل كثيرة لها دخل في هذا الموضوع :

(١) السن : لاتبلغ الفتاة في السن التي يبلغ فيها الفتى . وللجو تأثير عظيم في ذلك كما هو معلوم . ففي مصر وفي السودان والهند يبلغ الفتى وتبلغ الفتاة قبلهما في بلاد الغرب والبلاد الباردة . ـ وللغذاء ولغيره تأثير أيضاً . ـ وعلى المرء ان لايُبكره الابن أو الابنة على تأدية وظيفة لم يحل بعد موعد القيام بها . فلا يسوغ مثلا تزويج الفتى قبل سن العشرين أو الثامنة عشرة ـ كما تقدم ـ ولا الفتاة قبل السادسة عشره أو الخامسة عشرة على الاقل . والا كان لهذا الامر نتائج من الخطر بمكان عظيم [١] . ـ ولنعلم انه كلما تركنا لاعضاء أولادنا الفرصة للنمو . ولافكارهم الفرصة للجلاء . كلما كسبوا قوة ونشاطاً . وأعدوا أنفسهم لما ينتظرهم من الواجبات الزوجية الدقيقة الشاقة . . . . ـ وعلى الرغم من ان بلوغ

---

(١) من أعظم النكبات تزويج الاحداث في الهند في السنة العاشرة من العمر

الفتيان والفتيات سن الرشد ينبئ باستطاعة الاستيلاد . فيحسن جداً تأخير تزويجهم - الى حد محدود - حتى يتم نماء الاعضاء وتنضج قوى الادراك . - وقد تقرر الآن بطريقة ثابتة انه كلما تأجلت سن الزواج كلما كان النسل قوياً . نشيطاً . - ومن رأينا ان الرجل لا يصل الى السن المناسبة لزواجه - وبالتالى للمباشرة الزوجية - فى بلادنا قبل الخامسة والعشرين : والمرأة لا تصل اليها قبل الثامنة عشرة .

وليعلم الجميع ان البنات اللاتي تزوجن صغيرات . تلاقين أتعاباً عظيمة فى المباشرة الزوجية . والحمل . والوضع لان أعضاءهن لم تكن قد نمت بعد . فضلا عن ان أولادهن يكونون ضعافاً . هزالا . - وان كنت رأيت أيها القارىء بعض شواذ لهذه القاعدة الثمينة الحكيمة . فلا تحفل بها . ولا تجعل لها أهمية . وفى الغالب ان الخروج عنها مع الحصول على نتائج جيدة يرجع الى جودة صحة الزوجين . وحسن تركيبهما .

وان كانت المباشرة الزوجية لا تحمد للاحداث فهى ذات نتائج سيئة للمتقدمين فى السن وكثيراً ما تحدث لهم

عوارض لايكون منشأها الا هذا الفعل : كداء السكتة . والانسكاب المخى . وبعض أمراض الرئة . والقلب .

أما تحديد السن التى يجب فيها الامتناع عن المباشرة الزوجية للشيوخ فمن أصعب الامور . اذ ينبغى فى الوقت نفسه مراعاة حالة المتقدم فى السن الصحية وبنيته . واعتداله وعدمه فى المباشرة أثناء شبابه . ـ بيد انه يمكن بكيفية عامة ان يقال انه واجب على الشيوخ الامتناع عنها مذ الستين من سنيهم . ـ على انهم متى وصلوا هذه السن يندر ان يشعروا بأنفسهم ميلا الى المباشرة. اللهم الا شواذ لا يمكن الاعتداد بها. أو القياس عليها . وهى تقود فى الغالب بهم الى أعظم الاخطار

***

وعلى العموم يحسن اجتناب المباشرة الا عند الشعور بالحاجة اليها ـ ولكن تجد ظروف ـ ويا للاسف ـ لايتمالك الانسان بسببها نفسه فيشعر بالحاجة اليها شعوراً صناعيا . ولأنه يقوم بها فى الغالب فى أوقات وظروف غير ملائمة فتكون ضارة به . ـ ويؤكد العلامة (هفلند) ان

لذلك بالصحة مساس عظيم . وهو يشير بعدم طرق محال اللهو المثيرة للشهوات . وعدم تناول الاطعمة والاشربة المهيجة لها . ـ على انك لو ذكرت ذلك لشبان اليوم لضحكوا وقهقهوا . بل واستلقوا على ظهورهم ! فلا يكاد لنشاب ـ ذكوراً أو اناثا ـ يترك الدراسة . أو يبلغ سن الرشد . حتى تدعه المجتمعات والاوساط . والمطالعات البذيئة . وما ينشره كتاب اليوم من القصص والروايات . والحكايات . وما يقيمونه من التمثيل المنحط . الممسوح . الى تلك ميادين المظلمة الاخطار . سيما وان لنفس السن لحكما عليه عظيما . فاذا ما رأى الشباب السهولة التامة للقيام بما تحدثه اليه نفسه بعد كل هذه الممهدات ـ فضلا عن مسامرة السوء المعنادين « القائدين » له الى بحر الغواية ـ لم تستطع نفسه مقاومة فترضخ للاحكام . وبا للعار .

نعم ومن العار ! واخجلتاه ! ان يسمع المرء كثيراً . و اناساً بينهم نفر من كبار اطبائنا وعلمائنا وبعض مرشدينا يقولون للشاب على مسمع منهم انه لا غنى له عن النساء . وربما يدعوه

يزجونه فى مهاوى الهلاك مادياً . ويقضون عليه بالاعدام ادبياً . حيث لا نهض ولا ابرام - بل من العار الذى تحمر وتصفر له الجباه ما نسمعه كل يوم من فعال نفر من الشيوخ الفسقة . الفاسدين . الذين لا يستحون ولا يبالون وكانهم كل ما زادوا سنا . واشتعلت الرأس منهم شيباً . كلما زاد تهتكهم . وأغرقوا فى مفاسدهم

وعلى ذلك فالمباشرة لا تسوغ الا للمتوسط السن . ولتكن الغاية الوحيدة منها حفظ النوع الانسانى . وتخليف النسل القوى

(٢) الجنس : ليس لافراد الجنس اللطيف الا تأثير سلبى فى المباشرة الزوجية . وعليه فلا يحتاج الامر هنا الى تفصيل

(٣) البنية : للافراط تأثير ضار جداً على القوى العقلية . والحواس البشرية . وبعكس ذلك فالاعتدال والنظام فى المباشرة الزوجية - مع مراعاة الشروط التى أوضحناها لك فى البند الاول - مزايا وفوائد لا يستهان بها . - فكم رأينا رجالا ارتبكت أحوالهم الصحية . وساءت حواسهم البشرية

لامتناعهم زماناً طويلا عن المباشرة الزوجية

ومن الوسائل لتناسى المباشرة وقتاًما واهمها كثرة العمل ولا يجوز القيام بالمباشرة بعد الاكل مباشرة . والا اضطرب المضم . وساء نظامه . وتسببت من جراء ذلك أمراض الامعاء والمعدة والمخ . . . ولا يغرّنك قيام بعض الشبان بمثل ذلك دون ضرر . فتلك شواذ لا يقاس عليها

(٤) الجو[1] : تزيد الحرارة كمية المادة . وتعجل فى تكوينها . وتدفع الشاب على أتيان المباشرة . ـ وينسب الفرنجة الى حرارة الجو ما يأتيه العامة فى الاقاليم الشديدة الحر من الخروج فى ذلك عند حدود الاعتدال ! ويزعمون

(١) زعم المسيو (فيلرمه) مثلا بأن فى مصر مزية خاصة بحمل العاقر تحمل اذا جومعت فيها . واستشهد على ذلك بان نساء فرنسا لما علمن فى بدء القرن التاسع عشر بهذه المزية ذهبن الى مصر مع رجالهن الجنود ضمن حملة نابوليون وحملن فيها ونلن بغيتهن . وقد نسبن ذلك الى خاصية ماء النيل المبارك . ولذا جلبن معهن عند عودتهن الى فرنسا كثيراً من مياه النيل لصديقاتهن العواقر فى فرنسا . ـ غير انه ليس اء النيل هو الذى احدث حمل البعض منهن وشفى عقمهن بل الاغاب ن تغيير المناخ والمعيشة هما اللذان اثرا فيهن واحدثا الحمل

ان ذلك مما يجعل أهل الاقاليم الباردة أشد بنية . وأقوى صحة نظراً لما سبق شرحه

الامتناع عن المباشرة: يزعمون ان لذلك اضراراً يبالغون كثيراً فى تقديرها ! وليس البحث فى ذلك من الامور الهينة . ـ ولنقل أولا لاختصار الموضوع ان امتناع الاشخاص الضعاف البنية . الرقاق المزاج . الليمفاويين لا يضر : صحياً . ـ أما بالنسبة للاشخاص ذوى البنية القوية . والصحة الجيدة . فلا يحدث الا استمناء مصحوباً ببعض الرؤى والاحلام . ـ فاذا لم يحدث استمناء لوحظ بالشخص تخدر الاعصاب . وخفقان وضيق شديدين . وبمجرد رؤيته النساء تنطلق منه المادة انطلاقاً متواتراً . وربما حدث ذلك لسبب آخر . وربما قضى عليه ذلك اذا اشتدت به الحال الى ارتكاب الجرائم . والمحرمات . وربما أصيب الشخص اذا لم يتلاف الامر بعرض نفسه على طبيب خبير متصرف بمساس جدى بصحته . ـ على ان هذه الحوادث اندر من الكبريت الاحمر . اذ فى الغالب يحدث الاستمناء ليلا فيو فر

على الشخص تلك الارزاء الاخرى

الافراط فى المباشرة : كذلك ليس البحث فى هذا من الامور الهينة. وكل مايمكننا قوله ان نجعل الحاجة الحد الفاصل بين الاعتدال والافراط . فمتى مالم تكن هناك حاجة الى الفعل عُدّ الاقدام عليه افراطاً . ويكون ذلك بدافع أجنبي غير الحاجة الضرورية .

والمباشرة الواجبة تورث الصحة جدة ونشاطاً . بعكس المباشرة الزائدة التى لاتورث الشخص الا التعب . والانحناء. والنصب جسما وعقلا .

ومما يدفع المرء الى أتيان الجماع دمويته الكثيرة. وبلوغه سن الرشد حديثاً . ومزاجه العصبي جداً . ومعاشرة النساء . وملازمة من يحب . والعشرة السيئة . والارشادات السخيفة والفراغ . وحب الظهور .

والافراط فى المباشرة يضر بصحة الشخص ضرراً بليغاً (١) سواء بجسمه حيث يتحول لونه الطبعى الى امتقاع.

---

(١) ذكر العلامة (فلورى Fleury) ان الافراط فى الملاذ

ويبدأ في النحول . وتحتاط عيناه بدائرة سوداء .وتساور وجهه الاحزان والكآبة . ويبطؤ سيره وحركاته . ولا يحتمل البرد . ولا يقوى على التعب . وانما تزيد شهيته . وتزيد سهولة هضمه . ولكن لايقوى على القيام بالتمرين البدني . وتتغير طباعه وأطواره . ويزيد تهاونه فى أموره . واهماله لواجباته . فيجبن . وتجمد عقليته . ـ ولا تجد لدى النبيه المفرط الذكاء الا شعاعاً بسيطاً من نباهته . ـ ثم يصعب قيامه بالمباشرة صعوبة كبرى حتى لاتتيسر لديه المادة . وربما أصيب بالعنة (١) أو العقر الذى يكون منشأه تغير طبيعة

الجنسية يورث ـ بخلاف ماذكر ـ انحطاف التماطيع . وتكون العيون غائرة . والقوى هامدة . والجوع شديداً . والهضم سريعاً جداً ولكنه يكون مؤلماً مضايقاً .وينشأ عنه فقر الدم . وعطب فى الكبد. وضعف فى الاعصاب . وامساك حاد . وضعف فى الصوت والسمع والبصر وسائر الحواس . وارتجاف فى الاطراف . وسقوط الشعر . وضعف في قوى الادراك . وميل الى النعاس. وقلة الارادة.وملاخوليا. وتهيج فى أعضاء التناسل . والاستمناء الكثير بلا رغبة فيه بمجرد التفكير فى شخص أو مشاهدة صورة . أو مطالعة رواية • أو القاء نظرة • أو رؤية منام • أو لمس يد • الخ • • • فتأمل

(١) عدم القدرة على الوصول الى المرأة . وأتيان المباشرة

المادة من جراء افراط صاحبها . ـ ويعقب كل ذلك الادواء المعدية . والامراض المعوية . واختلال ضربات القلب . ويكثر الاستعداد لتلقى عدوى الامراض المختلفة . ولا يكاد يحتمل الانسان أى عارض من أعراض أي مرض . بل يؤثر فيه . ويوقع أقل انحراف به ضعفاً . وينتهي به الحال الى فساد العمود الفقرى . والسيلان المنوى المستمر . وداء الصدر والعياذ بالله !

***

فعليك اذن ياصاح : بالاعتدال كل الاعتدال فى أتيان المباشرة الزوجية . . وقاوم مااستطعت مايتمورنا الآن . ويحيط بوسطنا . من أحوال الخلاعة . وانواع التهتك التى تقع تحت أنظارنا كل يوم وكل ساعة فى عصرنا هذا فى الطرقات والامكنة العامة ! ! !

***

وقد اختلف المؤلفون . والعلماء . وأولو الرأى فى الرهبنة : ويرى أن الامساك عن المباشرة مستطاع لرجال الدين اكثر

مما يستطاع لارباب الحرف والاعمال الاخرى . اذ لايخفي أن التربية الدينية القاسية . وتعويد الرهبان منذ أمد على الطهارة والتعفف لهما تأثير عظيم . وفوق ذلك فلما كانت - في الازمان السابقة - أيام الصوم لدى الرهبان كثيرة . وكانوا يعتادون التقشف . والتزهد . وأقصاء الاشاريب . وكل ما من شأنه اهاجة العواطف . وتجنب النساء . والمطالعات البذيئة . ورفقاء السوء . فكانت تسهل مهمة الرهبان سهولة كبيرة . . . . .

***

وقد رأينا قبل ختم هذا الفصل ان نثبت هنا كلمتين احداهما في (الشهوات عامة) والثانية في (الختان) :

الشهوات : تؤثر على الصحة سيما على الاعضاء الضعيفة في الجسم لأن الدماغ تنقل ما يتأثر به الى الاعضاء . مثاله اذا فكرت في امر مكدر فانت تتأثر ويضطرب دمك في قلبك . ويتهيج مجموعك العصبي باكمله . وربما خشي من حدوث الاغماء . أو التشنجات العصبية . وبعكس ذلك أن كان المؤثر ساراً . . .

ومن القضايا الثابتة الآن بعد الابحاث العلمية الكثيرة :

(١) أن الافراط في الشهوات والانهماك في الملذات يؤدي الى السل الرئوي

(٢) الشراهة (شهوة الاكل) تؤدي الى التخمة . ومن ثم عسر

الهضم المتوالى الذى تنشأ عنه التهابات الامعاء وداء الملوك

(٣) الطمع والحسد والغيرة وكلها من شهوات النفس تولد الحزن الشديد وتساعد على ظهور امراض المعدة. والكبد. والصدر الخ . .

(٤) الخوف الفجائي. والغضب. والحزن الشديد تسبب الارتجاف العصبي والتشنجات كما سبق .

(٥) السكر والشره والافراط فى الملذات تقود الى الموت الفجائى وتساعد على ظهور الجنون فيمن له استعداد لذلك

ولا يخفى ان أحسن مايعمله الانسان حتى لا ينقاد للعواطف والشهوات البهمية ـ فضلا عن ضغطه على نفسه وحسن ارادته ـ ان ينصرف الى أعماله وينهمك فى أشغاله ويخلص الى نفسه . وكم كررنا ونكرر دائماً : « ان البطالة مفسدة » . ـ وما أحسن ماقال شيشرون فى هذا المعنى : « لاينبغى لنا ان نقصر عنايتنا على أجسادنا فقط . بل يجب علينا كذلك ـ وخصوصاً ـ ان نعنى بعقولنا . وقلوبنا. فهي كالمصابيح : اذا لم نعن بها وتتعهدها بالزيت تنطفىء » . ـ وحبذا لو انصرف الى ذلك شيوخنا وشبابنا فشغلوا أنفسهم بالحكمة. والعلوم مع التسلى . والتلهى المفيد للاجسام المقصى للعلل .

***

الختانه : ـ أو الطهارة أو (الطهور) كما يدعوه العوام معروف وله فوائد ثلاثة :(١) النظافة . (٢) الوقاية من بعض الامراض السرية وخصوصاً الزهري. (٣) تقليل ممارسة العادة السرية . وقد رضته الشريعة المحمدية الغراء كالوضوء وغيره من مباديء النظافة

القوية . كما فرضته الشريعة الموسوية . وتركه المسيحيون لاسباب دينية لا نريد مناقشتها ولا التعرض لها فى مثل هذا الكتاب الادبى العلمى

والختان من أوجب الواجبات . والزم اللزوميات . به تتفادى امراض كثيرة تحدث لغير المختتنين. ـولقد عرف قيمته كثير من الشبان وكبار السن المسيحيين فى الوقت الحاضر فأجروه لانفسهم حفظاً لصحتهم . ــ ولا ندري ان كان لنا هنا ان نشير على اخواننا المسيحيين بتختين ابناءهم منعاً لامراض كثيرة عنهم ؟

وعملية الختان تقوى الحشفة . وتجعلها تقاوم ما ربما يصادفها من المباشرات المشبوهة. فضلا عن حفظها من التمزقات اذا بقيت بالغلافة كما هو ظاهر بدهي ....

ويستطاع تخفيف آلام الختان بحقن الموضع بالكوكايين بمعرفة الطبيب . ويمكن ازالة هذه الآلام بالتبنيج اذا كان المختتن كبيراً . ـ اما الوسائط لعدم حصول تعفّن فأفضلها استعمال المطهرات ويفضل اجراء العملية بمعرفة جرّاح . وليس بواسطة حلاق

ويحسن جداً ان تجرى عملية الختان للغلام قبل العاشرة من عمره . على أنه لابأس أبداً من اجرائها بعد ذلك . وقد قال سيدنا موسى عليه السلام : باجرائها فى اليوم السابع أو الثامن من مولد الطفل كيلا يكون من اجرائها ألم للغلام . ـ وقد ذكر (هيرودوت) ان المصريين القدماء عرفوا فضائل الختان فكانوا يجرونه لاولادهم . بحثاً وراء الطهارة والنظافة . واتقاء لبعض الامراض

وفضلا عما سبق فقد رأى بعض العلماء الاقدمين ان للختان مزية أخرى وهى اكثار النوع حيث لاحظوا ان الشعوب التى تجرى بينها

هذه العملية أخصب نسلا واكثر استيلاداً من غيرها . ـ ولا عجب فقد ذكر الاستاذ (كوهين) فى كتابه عن (الختان) : « ان خصب التناسل لدى اليهود انما يرجع الى تختينهم » ويشرح ذلك قائلا: « ان الغلاف يحجز فى أحوال كثيرة المادة المنوية أو يعطلها ويفسدها » ـ وبخلاف ماذكر فللختان فائدة أخرى وهى عدم تهييج أعضاء التناسل حيث يعلم الكل أن الغلاف من مسببات ذلك سيما اذا علقت به بعض المواد والاوساخ (١)

* *

(١) « لولا ميل الانسان الفطرى الى التقدم والارتقاء . ولولا الآداب الدينية والاجتماعية لكان نوع الانسان أحط جداً من كثير من انواع الحيوان » (سير فرنسيس غلتن)

(٢) « ان الزيجة أم العالم الى تبني المدن . وتملأ البيوت والكنائس والجمعيات حتى والسماء نفسها » (العلامة تيار)

(٣) « ان الزواج مصدر آداب المجتمع الانساني . والثدى الاول الذي منه يرضع لبن الفضيلة مع حب الوطن بحب البيت اولا . وبالنتيجة فهو دعامة الحكومة وعضد الامة » (ابقراط)

(٤) « ماذا عمل الفعل الجنسي (المباشرة) للبشر . وهو هكذا طبعى وهكذا ضرورى . حتى اننا نمنعه وننفر منه . ولا نجسر على ان نشير اليه فى حديثنا بدون خجل ولا حياء . بينما يتلفظون بكل صراحة

---

(١) ورغم ما ذكر فقد قال غير هؤلاء بغير ذلك بل قام نفر من العلماء فى المانيا وفرنسا وغيرهما مؤخراً يعارضون فى اجراء عملية الختان

بكلمات القتل.والسرقة. والخيانة.والزنا . . . . ولا يجرأون على ان يتلفظوا بالفعل الذي يهب الحياة الى المخلوق . . . فياللعفة الكاذبة وياللخبث المعيب» (مونتني) (١)

(٥) «من يجد زوجة يجد خيرا . وينال رضى من الله» (سليمان الحكيم)

(٦) وقال الله تعالى : « ليس جيداً ان يكون آدم وحده. فلنصنع له معيناً نظيره »

(٧) «الزوجة حبيبة الشاب . ورفيقة الكهل . وممرضة الشيخ» (اللورد باكون)

(٨) «النساء شر : وشر ما فيهن اننا لانقدر ان نستغنى عنهن !» (لسان حال الاعزب المتعنت)

(٩) «النفس كالنار اذا لم تغذ تنطفىء (فولتير)»

(١٠) « كل الشهوات حسنة اذا تسلطنا عليها . وكلها سيئة اذا تسلطت علينا » (روسو)

(١١) « العازب كشفة المقص لاتصلح لشيء دون شفيقتها (فرنكلين)»

(١٢) وقال عليه الصلاة والسلام : « تناكحوا تناسلوا تكثروا فاني مباه بكم الامم يوم القيامة »

(١٣) « ان اخطر عدو للعقل ورجاحته الشهوة » (شبشرون)

(١٤) « ان المرأة التي تزوج في العاشرة من حياتها تكون عجوزاً في العشرين »(مونتسكيو) (٢)

---

(١) راجع الهامش صفحة ٧

(٢) فيلسوف فرنسوي واضع كتاب (روح الشرائع Esprit des Lois)

(١٥) «باعد بلا اسف عن كل ما لا يلائم سنك» (شيشرون)

(١٦) «حمطى الآلهة من عواقب الحب والشهوة. فانصرفت عنهما كما ينصرف المرء عن سيد شرس متغطرس»
(قالها سوفوكل الحكيم اليوناني في شيخوخته)

الفصل السادس والعشرون

الفقد المنوى والعادة السرية

الاستمناء : نوعان ليلي ونهارى :

(١) فالليلى : أما مفيد وأما ضار : ويكون مفيداً اذا حدث للاشخاص الاقوياء البنية الذين يأتون المباشرة باعتدال عظيم سواء طوعاً أو كرهاً . ويكون حينئذ غزيراً منهمراً . مصحوباً بما يشبه النشاط دون مشقة أو عناء . ـ ويكون ضاراً اذا توالى حدوثه بكثرة لاشخاص ضعاف البنية أو أقوياء يفرطون فى أتيان المباشرة . ـ ويقع ذلك فى الغالب بعد التفكير فى امور نسائية . ويعقبه تعب وانحناء.

ومن الصعب وضع حاد للاستمناء الضار والمفيد .

بلا ان تبدأ استمناآت مفيدة لشخص قوى البنية.

ان تستمر لديه. وتتعاقب حتى تصير كعادة تقريباً.

تسبب له الكآبة . والنصب . والمرض . ـ فاذا

.احدثت على هذا المنوال يجدر بالشخص ان يتلافاها بكل الطرق والوسائل المستطاعة . والا جلبت عليه الويل العظيم من الوجهات الادبية والمادية والعقلية : كأن ينام على سرير صلب خشن . دون التغطى بغطاء سميك حار . مع تجنب المطالعة أو المحادثات والمباشرات المثيرة للشهوة . وبإجراء الحمامات الباردة . أو التدليك بالماء البارد . وأشغال النفس فى الاعمال الجدية المتعبة . مع تلافى داء الامساك الدفين . ولا يفوتك الامساك عن القهوة والنبيذ والخمور فهي من المهيجات . وكذلك الاعتدال فى الغذاء وعدم تناول التوابل والصلصات

(٢) والنهارى: يخالف ـ على ما يظهر ـ سابقه فى طبيعته وأحواله بالمرة . وهو يحدث احيانا لبعض الاشخاص عند التبول . أو التغوط . وربما حدث بدونهما دون استشعار به . ويكون ذلك بلا سبب خاص أو لسوء حالة القضيب ــ . ويزعمون ان أهم أسباب تحدثه الامساك الحاد . وحصاوى المثانة . وبعض امراض المستقيم .ـ وربما نشأ كذلك من

ركوب الخيل الكثير . ومن العادة السرية المضرة . والامتناع عن المباشرة والافراط فيها . — وربما حدث — بخلاف ذلك — لاسباب غير ظاهرة أو غير معروفه

ولا شك ان الاستمناء النهاري ضار. واجب تلافيه اذ وقعه كوقع العادة السرية القبيحة . أو الافراط فى المباشرة ويكون تلافيه باجراء الحمامات الباردة — كما سبق — سيما حمامات البحر . وتعويد المرء على التغوط بسهولة . وفى ساعات منتظمة . وتجنب ركوب الخيل . والتقشف بعض التقشف فى الغذاء والشراب . سيما فى العشاء الذي يجب ان يكون خفيفا . والانتظام فى المعيشة ما أمكن . واتقاء كل مامن شأنه اثارة أعضاء التناسل [1] . . . . . — والحذر من النوم على الظهر لانه يحرك الحاسيات التناسلية

واعلم ان أهم علاج للفقد المنوى الزواج — والزواج

(١) ويصفون فى أحوال الفقد المنوى الكي على الظهر . وتعاطى بعض المقويات البسيطة . وأجراء التمرين البدني المعتدل . بما فيه الحمامات الخاصة والسياحة . — كما يصفون للفقد فى غير الوقت المناسب استعمال الكهربائية بالطرق التى يراها الاخصائيون .

فى الوقت المناسب وقبل فوات الفرصة

أما اذا كان الشاب المستقيم يحتلم مرة واحدة كل أسبوع . أو كل عشرة أيام فلا ضرر فى ذلك ولا ضرار . بل تعتبر الحالة طبيعية . ـ بل لا يوجب الامر اهتماما اذا احتلم مرة كل ليلة مدة بضع ليال . وانقضت هذه الحال ولم تستمر . لانه يحدث فى الغالب من بعض الامور المهيجة فلا تعتبر حالة مَرضية . ومثل تلك الامور : مخالطة النساء قبل النوم . أو سماع الاحاديث العشقية والغرامية أو حضور بعض التمثيل الساقط فى الملاهى . والملاعب التي يكثر فيها التهتك والخلاعة أو مشاهدة تهتك المومسات فى طرقات بعض المدن الكبيرة التى يدعونها متمدينة ..... ومنها الجهاد العقلى أو البدنى قبيل النوم . ومنها اتخام المعدة بالعشاء الثقيل أو شرب الاشربة الروحية . أو المنبهات . والبرد . والرطوبة . والخوف وانشغال البال والقلق والهواجس . وما اشبه ـ . ونكرر ان الاحتلام اذا حدث مرة أو مرات معدودات فقط ولم يستمر فلا خوف منه ولا ضرر . بل انه ينقطع غالبا بانقطاع السبب

والاحتلام الطبعي يستمر في الرجل الصحيح بعد سن ال ٦٥ وربما امتد الى سن الثمانين بحسب الظروف والمزاج والمعيشة

اما اعراض الفقد المتواتر فذبول الاعضاء . وعسر الهضم . وخفقان في القلب . وفقد الدم . وألم في الظهر . ووجع في الرأس . وخمول في العقل . وضعف في الذاكرة. ونوع من البله في الحالات الثقيلة. وربما انتهت بالجنون ويكون الشاب ممتقع اللون . ذابل العينين.غائرهما . تحتهما هالة زرقاء . قليل الكلام . كثير الارتجاف في اطرافه . بطيء الفكر . قليل الفهم

والعلاجات الطبعية التي سقناها للقارىء فيما تقدم هي للاحوال العادية .ـ اما اذا استمر الاستمناء فيفضل التعجيل باستشارة طبيب مقتدر . وهو يصف العلاج للمصاب بحسب ان كان قوي البنية أو ضعيفها .وبحسب ان كان هذا الاستمناء دليل قوة أو ضعف . وربما وصف في حالة القوة ملينات وحمامات .وفي حالة الضعف مقويات ومنبهات. .

العادة السرية والالطاف: ويسمونها أيضاً (جلد عميرة)

وهي معروفة . وتبدأ بين العاشرة والخامسة عشرة . وربما استمرت بعد هذه السن. واذا تمكنت من الشاب. مارسها ولو مع المباشرة . بل انه ربما فضلها عن المباشرة وربما لا تتيسر له هذه اذا هو مضى في سبيله في العادة السرية مضيا كبيراً . ـ ويتعرض لها الذكور والاناث . واما الاولون اكثر تعرضاً لها من الاخريات . ـ وقد لوحظ انتشارها بفظاعة في الامكنة التى يأوى اليها الغلمان بكثرة كالمدارس الداخلية . والكليات. وبعض المصانع وغيرها . وربما لجأ اليها بعض العزاب والمترملون والمقضى عليهم بذلك كالرهبان

اما نتائجها فسيئة جداً ومنها ـ : النحافة ـ ولو لوحظت بعض الشهية للأكل وسهولة للهضم ـ وصفرة لون الوجه وشحوبه . وأحياناً تحوله الى الزرقة . وتحوط العينين هالة زرقاء . وتكونان غائرتين . وهمود وخمود. وتقاعس في التفكير وتراخ في النهوض من الفراش . وفي القيام بالاعمال . وضعف في الاعصاب . وسرعة نبضات القلب. وعدم انتظامها

وميل الى الاعتكاف والعزلة ـ على انه لا يجوز تسهيلها للشاب. فلا يصح ان يُترك لوحده ـ وكآبة ساحقة . وارتباك في المعدة والامعاء . ـ وهنالك أحوال تكون فيها النتائج اسوء من ذلك: فاغماء . وغيبوبة ربما كانت طويلة. وخيانة الذاكرة. وارق. واختلال في نظام النوم. واستمناء كثير وبدون انتظام. وتشققات والتهابات في الاعضاء التناسلية . وعجزها عن القيام بالمباشرة . وسيلان مواد غريبة منها . . .

وليعلم الشاب والشابة ان « العادة السرية » انما تورثهما بعد كل ذلك امراضاً وبيلة يستعصى شفاؤها ـ وربما تعذر ـ كالصرع والهستريا . وانواع من الجنون. بل والوفاة أحياناً أو الانتحار. ـ كما انها تساعد على اظهار السل وداء الصدر عند من لديهم استعداد لها. وربما اعدت هي بنفسها اشخاصاً الى هذين الدائين الكريهين الوبيلين والعياذ بالله !

ومما ذكره أحد كبار الاطباء. انه لاحظ في المستشفى ادارته الذي كان خصيصاً بالنساء العاهرات باحدى مدن فرنسا ان النساء كن يمارسن مع بعضهن تلك العادة القبيحة

وكانت النتيجة ان انتقلت عدوى الزهرى من المريضات به الى السليمات منه ! ....

وقد يشكو الوالدون ومراقبو وضباط المدارس ومعاهد التربية والتعليم لعجزهم عن طريقة ناجعة اكيدة توصلهم الى ايقاف أولادهم وتلاميذهم عند حدهم . وربما كان لهم بعض الحق لصعوبة الموضوع ووعورة المسلك . بيد انه لا بد من تجربة عدة وسائل حتى الاهتداء . ـ وقبل كل شيء تجب المراقبة الشديدة المستمرة أى نهاراً وليلا . كما يجب فصل الاولاد الصغار عن الكبار . وعدم تركهم فى الامكنة المنعزلة أو المستورة . ـ ومن أحسن الوسائل تعويدهم على الجمباز والرياضة والتمرين البدنى بما فيه السير على الاقدام حتى لدرجة أتعابهم . سيما قبل دخولهم الى فراش النوم . ومنها الهاؤهم وأشغالهم بالمطالعات ـ مع ابعادهم عن المناظر المثيرة للشهوة ـ والسياحات والحمامات الباردة مع السباحة

وزعموا ان هناك مناطق واكياس واقية . وهى ليست كذلك فى عرفنا بل ربما كانت على النقيض من ذلك

ويقول العلامة (فلورى Fleury) ان أحسن الوسائل لاتقاء هذه العادة الذميمة ما يأتى :

(١) حفظ الاعضاء التناسلية وباب البدن فى حالة نظافة تامة. وغسلها يكون بالماء البارد [١]

(٢) أقصاء وتمادى كل الاسباب المثيرة للعواطف والشهوة

(٣) الختان . وهو يوصى بهذه الطريقة بنوع خاص ويقول انها أفضل وسيلة واقية [٢]

(٤) عدم ترك الاولاد ينامون بجانب بعضهم سيما في « عنابر » المدارس الداخلية مهما كانوا صغاراً . وبنوع أخص ان كانوا من جنسين مختلفين (كما يحدث فى بعض المدارس الاوروبية . وفى المنازل بين الابناء الاقارب)

(٥) عدم ذهابهم الى الفراش الا عند النعاس . كما عليهم ترك الفراش بمجرد التيقظ من النوم . واذا لزم الحال دخولهم للفراش قبل ذلك فليُراقبوا مراقبة دقيقة

---

(١) راجع فصل النظافة صفحة ٤٣ (٢) راجع صفحة ٣١٣

(٦) لا ينبغي ان يكون الفراش وثيراً ليناً جداً بل يحسن ان يكون على شيء من الخشونة سيما للصبية

(٧) لا يصح للاولاد ان يغطوا جسمهم كله . بل عليهم ان يكشفوا وجوههم خارج الغطاء ويتركوا أيديهم

---

(٨) لا تكون الثياب ضيقة تحتك بأجزاء الجسم بل مرتاحة . متسعة . متناسبة

وأما للكبار البالغين فأحسن علاج الزواج

***

(١) «نشعر بلذة فى مطاردتنا الغزال تزول عند ما يصير الغزال فى حوزتنا» (شكسبير)

(٢) لا ترجع الانفس عن غيها * ما لم يكن منها لها زاجر (شاعر)

(٣) أهل البدو أشد صيانة لاعراضهم. واكثر زهداً باللذات من أهل الحضر (ابن خلدون)

(٤) العادة طبيعة ثانية

الفصل السابع والعشرون

فى العادة عموما

(وخاصة التقبيل)

العادة عامة عبارة عن استعداد الشخص الطبعى الى تكرار ماسبق عمله. وكلما كرره سهل عليه اجراؤه. فالعين مثلا تعتاد على الضوء أو الظلمة [١] حتى انها لو اعتادت على الظلمة لترى فيها وتميز الاشخاص والاشياء كما تميزها فى النور. والمعدة تعتاد على الاطعمة الثقيلة التى تكون مضايقة لها فى مبدأ الامر. والاقدام تعتاد على الاحذية الجديدة وغير ذلك

ومن العادات ماهو جيد مستحسن جداً الجرى عليه كعادة النهوض باكراً والنوم باكراً. وعادة تناول

(١) ولذلك نرى الفلاحين الذين يبيتون فى الحقول والجرون ليلا ...ن على بعضهم وعلى مواشيهم فى الظلام. وكذلك يقال عن ... الريف الذين يقترفون الجرائم أثناء الليل فى الظلمة الحالكة

الاطعمة فى مواعيد مضبوطة . ـ ومنها ماهو سىء يحسن التنحى عنه فى أقرب فرصة كتعاطى المسكر . والتدخين . والعادة السرية القبيحة التى تكلمنا عنها فى الفصل المتقدم ـ وفى أغلب الاحيان يستلزم ذلك شجاعة أدبية . وارادة قوية. وحزم وثبات . وهى تنقص شباناً كثيرين من شبابنا « الناهض » . ـ وقد ذكرنا مافيه الكفاية عن المسكر والتبغ فى الفصلين الخاصين بهما . فنرجو الرجوع اليهما فى مكانهما (١) . ـ وما قيل فيهما وفى العادة السرية يقال فى غيرها من العوائد الذميمة من الوجهة الصحية . وما عليك الا أن تحاول التخلى عن العادة شيئاً فشيئاً حيث ان « الطفرة محال »

والعادة من الوجهة الصحية ـ كما هى على العموم ـ طبيعة ثانية ـ سيما لذوى المزاج الحاد العصبى . اذ يحدث ان يتعود المخ على اتيان بعض امور لا ينفك عن اتيانها مراراً وتكراراً دون ان يستشعر بها تقريباً

ولا جدال ان للعمر . والجنس . والمزاج دخل عظيم

---

(١) راجع صفحة ١٨٧ وصفحة ٢١٤

في العادة :

العمر : يكتسب الاولاد العادة بسهولة اعظم وأسرع من المتقدمين فى السن وذلك : (١) لجهلهم أمور الحياة (٢) لشغفهم بالتعليم ومعرفة كل ما يقع تحت انظارهم وسائر حواسهم مع اتيانه . (٣) لسهولة تأثر عقليتهم البكر (خام)

وكل هذه العوامل ينتفع بها فى التربية والتعليم. والمثل المشهور يقول « التعليم فى الصغر كالنقش على الحجر . والتعليم فى الكبر كالنقش على الماء » كما قالوا ايضاً : « ان الصغير كالعجينة » تتشكل بالشكل المرغوب

واما لدى الشبان فالاعتياد اصعب وأبطأ . بل يحتاج لمثابرة وتعب أكبر

واما لدى الشيوخ فما كانوا تعودوا عليه وما زالوا يحفظونه أو يحافظون عليه يصير بالحق « طبيعة ثانية » لا يتوقع ولا ينتظر نزعه أو اقصاءه عنهم أو اقصاءهم عنه . وربما كان فى ذلك أخيراً خطر عظيم كعارض أو مرض

أو الوفاة

الجنس : ليس له في عرفنا دخل عظيم هنا ـ اللهم الا من ناحية ضعف افراد الجنس اللطيف فزعموا مثلا ان المرأة سهلة التأثر أو الانقياد للعوائد . ولكن ذلك لا يرتكن على اساس متين

المزاج : فذوو المزاج الدموي مثلا اذا اعتادوا على التمرينات البدنية أصبحت لديهم ضرورة متمكنة ـ وذوو المزاج العصبي يكتسبون سريعاً بالتعود ما يعرض لهم كما يفقدونه بسرعة . ـ وبعكسهم الليمفاويون الذين لا يكتسبون تلك الامور بالتعود الا ببطء وصعوبة .الخ . . .

ومما يأخذ المرء عليه بالتعود : الجوع .والعطش . والشهية وشرب الخمور . والتدخين .وتعاطي المغيبات . والتغوط في ساعات معينة . ونظر الاشياء .والالوان . وسماع النغمات والذوق .والشم . واللمس (عند العميان مثلا) والرقص ولعب السلاح . والسباحة .والعاب البهلوان .والنوم .والسهر . وللعادة تأثير تارة كلي . وطوراً جزئي على ارادة الانسان

ومن العوائد ما هو ضار ضرراً عظيما ومنها ما هو مستحسن كما تقدم

ومن أحسن العادات النظافة بأنواعها . ومنها الرياضة البدنية . والنظام وقد أفردنا لكل منها فصلا خاصاً (١) يمكنك الرجوع اليه فى مكانه

ومن أسوأ العادات القراءة بالليل على ضوء ضعيف . وقراءة الخطوط الدقيقة . ولعب الميسر . ولا يخفى مافيه من الضرر على الصحة من جراء السهر الطويل . والتهيج الدماغى واهتمام النفس عما ستكون النتيجة . وغمها عند الخسارة . وكلها عواطف يحسن اجتنابها وعدم السعى اليها

وعلى العموم فالعادة ان كان أساسها صحياً كانت عادة جيدة . ـ وان كانت على غير أساس صحى كانت عادة سيئة . واجب تطليقها بالكيفية وبحسب الظروف التى أوضحناها لك . كالتدخين وتعاطى المسكر التى لا يمكن اقتلاعها من صاحبها حالا بل رويداً رويداً والا كان للامر عواقب سيئة . ـ وأما

---

(١) انظر صفحة ٢٩ وصفحة ٦٦ وصفحة ١٩

ان كانت العادة ضارة مفسدة للصحة كالعادة السرية مثلا ٠ فلا بد من طرحها حالا وبدون مهل ٠

التقبيل : ولا شك ان التقبيل من أقوى الوسائل لنقل عدوى الامراض ٠ وكثيراً ما نادينا وادى معنا الاطباء والكتاب بعدم التقبيل مادام أحد الطرفين مريضاً ٠ فعبثاً حاولنا تحويل الناس عما اعتادوا عليه ـ وبئست العادة ٠ ـ وحبذا لو تركت عادة التقبيل بالمرة سواء كان الطرفان صحيحين أو مريضين. أو كان أحدهما مريضاً والآخر صحيحا.

والتقبيل بين الكبار ينقل عدوى السل الرئوى والزهرى. والدفتريا. والخطر كل الخطر اذا كان فى الشفاه أو اللثة أو اللسان جروح أو شقوق أو خدوش أو (قشف) وانما كبر اخطار التقبيل على الاولاد ٠ ولذلك وجب على الآباء المصابين ببعض الامراض ان يعتدلوا كثيراً فى اظهار عواطف الحنان نحو ابناءهم السليمين بالتقبيل رحمة بهم وبنفسهم ايضاً وفى امتناعهم عن هذا التقبيل عطف اكبر

و منان اعظم .

ويحسن جداً عدم اختلاط بنت بأولاد لا تعرف حالتهم الصحية. والا لا بدله من التقاط عدوى ما ربما كان بهم من الامراض كالسعال الديكى . أو الحمى القرمزية. أو الدفتريا. أو الانفلونزا. أو الجدرى. أو الزهرى. ـ ولا ندعهم يأكلون فى أوعية أو بملاعق الآخرين أو يشربون من أقداحهم

ولتسمح لنا السيدات الرقيقات ان نوجه اليهن عتباً على العادة المستقبحة التى شاعت وتحكمت فيهن سيما فى بلادنا الشرقية ـ فهن اذا اجتمعن ببعض مئات المرات لا يستقبلن بعضهن بعضاً الا بتلك القبلات الحارة . مثنى وثلاثاً ورباعاً . ولا يودعن بعضهن الا بمثلها . ولو رأين بعضهن مراراً فى نفس اليوم . فتباً لها من عادة:

واما بالنسبة للرجال فالوجه . والشفاه سيما اللحية . والشوارب الكثيفة مجتمع اصول الامراض والجراثيم (١)

---

(١) وفي ذلك نرى حكمة حلق اللحية عند كافة الامم . وحلق الشوارب لدى بعضها فقط

ومن اقبح العوائد الشائعة فى الشرق والغرب بل ومن اخطرها وافظعها تلك العادة القاضية بتقبيل الموتى قبل اخراجهم من المساكن لمواراتهم فى مقرهم الاخير — وترك بل دفع الاولاد الى فعل ذلك اذا كان المتوفى والداً لهم أو قريباً . فقد ذكر الاستاذ (فرانكل) مثلا ان أولاداً كثيرين مرضوا وماتوا بداء الدفتريا لأن أمهاتهم ألزمتهم بتقبيل أخاً أو صديقاً لهم مات بهذا المرض . فلعل في ذلك عبرة لقوم يعقلون . — ويذكر نفس المؤلف فى كتاب له : ان الاولاد يكونون أيضاً — بهذه الوسيلة — عرضة لالتقاط عدوى الجُدرى أو داء الصدر أو ذات الرئة وغيرها من الامراض الخطرة الوبيلة!

وختاماً نكرر راجين الوالدين والوالدات والمربين والمربيات بعدم ترك الاشخاص — ولا الاصحاء — يقبلون الاولاد الذين عهد اليهم بأمرهم . فمن يدرى حقيقة هؤلاء الاصحاء ظاهراً؟؟ فكم صحيح المظهر يكون فى الحقيقة مريضاً بداء دفين (١)

---

(١) حبذا تلك البلاد التى لاتعرف التقبيل ولا تمارسه . وحبذا

ومن الغباوة المظيمة تقبيل الكلاب والقطط والنسانيس وسائر الحيوانات الداجنة فضلا عن وساختها . فليس ذلك من الصحة فى شىء

***

(١) العادة طبيعة ثانية

(٢) خلة فى البدن لا يزيلها الا الكفن

لو سار الجميع على هذا الدرب . ـ ومن هذه الاقطار بلاد (منشوريا) بشمال الصين وبلاد (كوريا) من مقاطعاتها وغيرها كمنطقة القطب الشمالى . ـ أما أهالى هذه المقاطعات الصينية فانهم يستعيضون عن التقبيل بحركات أخرى خاصة تشبه الاستنشاق دون ان يقبل الزوج زوجه ولا الام ولدها !!

لفصل الثامن والعشرون

التوارث

التوارث يشمل انواعا كثيرة أهمها

(١) الوراثة الخلقية أو الطبعية كوراثة كل أو ... او علامات الجسم أو الوجه أو اليد. او القوام. او ... او النحافة ... منذ الولادة او بعدها او اللون او ... العمر. او شوائب الشبه او شواذ الخلقة و بعض ال... الجسدية الباطنية او الظاهرة. او القوة او الضعف الد...

(٢) وراثة الاستعداد الغريزى او العقلى كالنباهة او الاستعداد للبله او الجنون او حالة الجنون نفسها [١]

(٣) توارث الامزجة

(٤) توارث الاخلاق والطباع كالحلم والشراسة ... وغيرها ـ وهذا النوع من التوارث صعب الملاحظة لتأثير التربية فى الانسان

---

(١) ... عن الا...

(ء) الوراثه المرضيه ـ وهى المقصودة بنوع خاص فى هذا الفصل ـ أو توارث الاستعداد لبعض الامراض . ـ وللا ـ ظ قولنا ان التوارث فى الاستعداد للمرض وليس فى المرض نفسه ـ والامراض الى يورث الاستعدادلها [1] أهمها الروماتزم الحاد والنقله . والسرطان وبعض أمراض القلب والسل . وذات الرئة . والفالج . والفتق و' عمم والجنون . والصرع و بعض الامراض سرية

وار رارث يكون عا للانثى الأ ـ . و يكون حسا عن الأ ـ لساته وعن الام ابيها ال يحـ ان يرث الار عن جده يعنى ان الاستعداد يحاو الاب و من ن جد للحه ـ د الأب . ـ كما يجوز ان مادى السحص صرد المرض الذى كان بوالده لسبب ا آ و ـ ته . ـ عـد استعداده لهذا المرض

ووجد ـ حظوا أن الام تورث ا آ نن ا ـ

ومما يسار به اتباء لهذا الاسـ ـ ا

(١) عن كتاب الأساد (بورى) ن د التوارث

(١) التدقيق فى اختيار الزوج لزوجته والعكس

(٢) اجتناب التزاوج بين الاقارب . وهناك قوانين كثيرة نصت على ذلك نصوصاً صريحة كما حرّمته بعض الشرائع والديانات

(٣) تجنب التزاوج بين شخصين ضعيفى البنية فأن نسلهما يكون ضعيفاً واكثر استعداداً لما عساه يكون بهما أو بأحدهما من الامراض

(٤) تجنب التزاوج بين شخصين عصبي المزاج فأن أولادهما يكونون عصبيين جداً . ويمكن تزاوج شخصين يكون أحدهما عصبي المزاج مثلاوالآخر دموىأو ليمفاوى

وهناك طرق مختلفة يقاوم بها التوارث اذا خيف وقوع احدى نتائجه المتقدمة منها :

(١) الرضاعة الصناعية أو بواسطة مرضع ـ دون لبن الأم ـ بحيث تكون المرضع قوية تتوافر فيها كل الشروط الصحية اللازمة

(٢) تغذية الطفل تغذية صحية مناسبة بعد فوات دور

الرضاعة أو التغذية اللبنية

(٣) تخير الجو المناسب للشخص الذى يخشى عليه. مع مراعاة ان يكون هذا الجو مخالفاً للجو الذي مرض فيه والداه مرضهما

وغيرها . . . .

الفصل التاسع والعشرون

في اللهو والسرور

وتأثيرهما في الصحة

اعلم ان السرور والضحك من اسباب الصحة الجيدة. فعليك بتوفير اسباب المسرة لنفسك . وحاذر من اهاجة عواطفك وقت الطعام فانك بذلك تضر بنفسك ضرراً بيناً ولا بأس من مطالعة بعض الصحف والمجلات الهزلية الادبية وحضور التمثيل في المسارح الادبية . وعلى العموم جانب الكدر والهموم التي تنقص من عمرك حيث ان القلب هو الموزع الوحيد للحركة الحيوية في مختلف اجزاء الجسم ويقال انه اصل الحياة .

وقد صدق من قال « ان الهموم والاحزان من اعظم الميكروبات في العالم » (١) حيث ان الضحك وانعام القلب

---

(١) يسمى (هوراس مانشر) الغيظ والكدر « حرنومتين » قائلا ان جميع الاهواء الشريرة يستدل عليها باحدى هاتين الجرثومتين

بالسرور يزيد المرء عافية . ويفتح شهيته . ويشرح صدره . ويقوى رئتيه.ـ ولا اراني في حاجة للتدليل على ذلك بأدلة عديدة فكل منا يلاحظ : ان صحته تتقدم . وبنيته تقوى اذا ما زالت اسباب مشغوليته وخفت اتراحه .ـ والست ترى العصبيين الذين يتأثرون لاقل سبب . ولغير سبب منحطى القوى . ضعاف البنية . شاحي الوجوه . مقطبي الملامح . بخلاف من يلقى المصائب والاحن بصدر رحب . ووجه طلق.لا تأخذه المخاوف . ولا توقع به الاحزان .ـ وتأثير ذلك يكون في القلب. وتنبيه الدورة الدموية وسائر اعضاء الجسم ويزيد في تغذيتها ويساعد في اداء وظائفها(الدكتور برونتون الانجليزى)

ويقول المثل الانجليزى المشهور: « اضحك تسمن »
والسرور ان لم يسمن حقيقة فانه ولا شك داع للانبساط
انشراح ـ كما تقدم ـ وهما يؤديان الى انعاش الجسم .
الاتعاب والاوصاب . ـ وهذا المثل منشأه اعتقاد
ن الازمان الغابرة ان السمينة دليل الصحة والعافية.ـ

وسترى فى الفصل الذى خصصناه « للسمنة والنحافة » ان الحال قد تبدّلت الآن . ولم يبق بين الناس الذين يدركون الامور على حقها . من لا يزال على هذا الاعتقاد اذ علموا ان البدن اذا زاد به اللحم والدهن ساء مصيره . — اما التعليل العلمي لهذا الرأي فهو ان كل تأثير يحدث فى الدماغ . اثراً سواء صحبه ألم أو رافقته لذة أو كان عن امل أو خوف . ويمتد نفوذه الى القلب. وللعواطف على "عموم لتأثير في الجسم الانساني (هارف مكتشف الدورة الدموية)

ولا عجب فكل منا خبر بنفسه تأثير وقوع الحزن أو الكدر كما خبر بنفسه الاخبار السارة أو الترقية أو مجالس الانس فيه وخاصة اذا كان متشوقاً اليها تواقاً الى رؤياها (١) . — بل الا ترى نفسك اذا وقع لك حادث أو حلت

---

(١) نذكر بهذه المناسبة انه يوجد باحدى مدن أميركا — مقر المخترعات والمستحدثات — المسماة (منابولس) طبيب يذهب الى وجوب معالجة بعض الامراض بالتبسم لا بالحمية وغيرها من الوسائل التى يقررها سائر الاطباء عادة . — وطريقة علاجه فى عيادته — التى يوجد بها نحو ٥٠ مريضاً — هى انه يأمر المريض بالتبسم المستمر

بناديك احزان . وقد هربت شهيتك . وتبدلت ملامحك وارتبكت دورة دمك واحمرت عيناك وتقلصت حدقتاهما .ـ وأما اذا حلت الافراح .وزالت الهموم. تنفرج كربة نفسك وتزول غصتك . وكم رأينا ناقها يسرع فى الابلال من علة الملت به اثر ترويح نفسه بعيادة اصدقائه . وما يسمعونه من احاديثهم السارة . واخبارهم القارة. والموسيقى المنعشة والقراءة اللطيفة على ان لا تكون مثيرة للعواطف او الشجون

ومن هذا القبيل ايضاً التلهي بحضور حفلات لتمثيل بالدور والمسارح الادبية اذ فضلا عما فيها من التعاليم .وترقية المشاعر فهى واسطة حميدة للتسلية وقتل الوقت . ـ على انه يجب ملاحظة المزاج الخاص بكل شخص : فذو المزاج العصبي مثلا لا يصح له حضور تمثيل الروايات المملوءة بالقتل وما اشبه لانها تؤثر فيه تأثيراً مزعجاً . وتقبض قلبه وتمنع

نحو أربع ساعات فى اليوم بحيث ترى آثار التبسم على الثغر والعينين . وان يتناول هذا التبسم القلب بفعل السرور والفرح . ويقول هذا الطبيب بفائدة هذا العلاج المصابين بالامراض العصبية والمعدية . فتأمل؛

سببت له نوبات عصبية شديدة او تشنجات خطيرة (١) بل يفضل له حضور الروايات المفرحة التي تزيح عنه الاكدار والافكار

***

وللموسيقى والغناء تأثير عظيم في حالة الانسان الصحية حتى وصل بعضهم القول ان الموسيقى تشفى من بعض الامراض. او بالاحرى تساعد على ذلك. فالانغام العسكرية مثلا تشجع الانسان وتقوى بدنه وقلبه وتزيل تعبه وتهون عليه المشي . وللموسيقى تأثير في النفس بواسطة الآذان والحلق . والمعدة . والرأس . والمجموع العصبي كله. وتنشط حركات القلب والصدر والرئتين (٢). والاغاني والاصوات المطربة تزيل الهموم والاكدار . وتدعو الى السرور والبهجة وانشراح الصدور. وقد أدركنا كلنا وقع ذلك وتأثيره في الصحة . الا ترى العمال يصيحون خلال قيامهم بأشغالهم

(١) ومثل ذلك يقال في نوع الاوبرا والموسيقى الشديدة ذات الاصوات والنغمات القوية المقلقة. (٢) ومن هذا القبيل ما يحدثونه في (الزار) بالطبل والزمر . . .

بعض الاغنية والاناشيد كيما ينسون تعبهم وتهون عليهم مشاق العمل

***

وبهذه المناسبة ماذا يفيدنا البكاء والعويل والندب وتقطيع الثياب اذا مات لنا قريب أو صديق ؟ ـ ليكن لنا فى الموت عظة بالغة دون أن يكون سببا لايئاسنا أو أتلاف صحتنا

***

(١) اضحك تسمن (مثل سكسوني)

(٢) راحة الفكر تكسب نشاطاً . وحزن القلب يجف العظام (حكمة قديمة)

(٣) روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة . فأن القلوب اذا كلّت عميت (حديث شريف)

(٤) الهم نصف الهرم

(٥) ساعة لقلبك . وساعة لربك (كلمة عامية فى محلها)

(٦) هوّن عليك ولا تولع باشفاق

ومن لا يغتبط يسأم ويهرم * وتسلمه المنون الى انقطاع (ابو نعامة) ه

دع المقادير تجرى فى اعنتها * ولا تامن الاخالى البال

ما بين لحة عين وانتباهتها * يغير الله من حال الى حال (شاعر)

الفصل الثلاثون

فى السمنة والنحافة

السمنة : ـ لاينبغى ان تكون نسبة ثقل العنصر الدهنى الى مجموع الجسم اكثر من نسبة ١ الى ٢٠ . فان زادت النسبة عن ذلك عُد الشخص سمينا . وان زادت كثيراً قيل ان سمنته مفرطة . فأن كانت سمنة الشخص مفرطة أى زائدة عن حد الاعتدال كانت فى ذلك مضايقة له وكانت هذه السمنة من دواعى الخطر على صحته بل وعلى حياته

ومن الاسباب التى تدعو أو تؤدى الى السمنة :

(١) حالة الشخص الطبعية واستعداده . والتوارث[١]

(٢) السن له دخل كبير فى أحداث السمنة

(٣) المزاج الليمفاوى . والعيشة الساكنة . البعيدة

---

(١) السمنة الوراثية لاتفيد فيها غالباً التحوطات والوسائل الغذائية التي سنبينها بعد كتقليل الاكل أو انتفاء أنواعه وربما أفادت في اتقائها وسائل أخرى كالتسميد . والكهرباء والدراجة والجباز

عن عوامل الحركة الجسدية . والنفسية . والعقلية . وعدم القيام بالتمرين البدني

(٤) التغذية الدسمة كثيراً مع وجود شيء من الاستعداد

وليعلم الذين يستمنون أنفسهم ان العنصر الدهني الذي يتكون يتجمع تحت الجلد طبقات . وفى خلايا العضلات وبعض الاجزاء الاخرى كالبطن . والعنق . والثديين . والاليتين . ويحدث تأثيراً يمكن تشبيهه بانشلال الحركة والتقاعد : فيتضخم القلب . والكبد . والكلى . والمعدة . والامعاء . والرئتان وغيرها بالدهن الذي يحوطها . ويبطىء ويقلل من حركاتها ا فضلا عن تشويه منظر الشخص الذي يصير أضحوكة . وموضوع سخرية . وأتعاب حركة الجسم بسبب وجود الدهن . ــ ويلاحظ ذلك عند أقل مجهود يقوم به السمين المفرط من قيام . أو قعود . أو ذهاب واياب . أو صعود درج . أو اسراع يسير فى المسير أو أية حركة بسيطة . ــ وترى رأس السمين ملقاة الى الوراء . وكذلك ذراعيه . وعنقه منغرزاً فى كتفيه يكاد لا يظهر

أما هضمه فولو انه يحدث سريعاً . وبنشاط الا انه يصحبه تخدّر عظيم وتعب فى التنفس . مع ميل كبير للنوم .— فاذا نام السمين أخذ فى الغالب فى انغطيط وكثيراً ما يحدث له أرق فى أثناء النوم .

والسمان لا يميلون كثيراً الى المباشرة والجماع الزوجى .— والمرأة السمينة تكون عادة عاقراً . وربما كان العقر أيضاً من الرجل السمين

***

فان زادت كميات الدهن فى الجسم ـ وخاصة بالقلب ـ زيادة عظيمة كان ذلك سبباً للخطر . ومدعاة للوفاة الفجائية . كما يشاهد كل يوم

وعلى كل حال فالسمان معرضون اكثر من غيرهم لبعض الامراض الشديدة كداء السكر . والزلال وغيرهما . وكل ذلك ينشأ عن ضعف القلب نظراً لوجود الدهن بكثرة

وأما الطرق التى تتخذ لمقاومة السمنة المفرطة مقاومة مثمرة حقيقية . فقد تخبطت فى ايجادها والجد وراءها طوائف

الاطباء والصيادلة . - على انه لا يصعب العثور على وسيلة قوية - ولو بالتجربة - فأذا لم تفد فى ازالة الدهن وبالتالى السمنة تماماً . كانت على الاقل مفيدة فى تقليل الدهن . وبالتالى السمنة.

وقبل التعرض لتلك الوسائل يجدر بنا ان ننبه الى أن ازالة السمنة الطبيعية أو الوراثية بل وتقليلها من أصعب الامور . وبعكس ذلك السمنة المكتسبة.

أما الوسائل المشار اليها فمنها :

(١) التنشط جسدياً وأدبياً بمعنى اشغال الانسان نفسه وجسده اشغالا جدياً منتظما

(٢) أجراء التمرينات البدنية(١) كثيراً حتى تمتط

---

(١) قرأنا فى بعض الصحف مؤخراً ان (مكتب الصحة الاعلى) فى الولايات المتحدة اعلن انه يطالب أن تتقدم اليه جماعة من النسوة اللواتى اثقلهن السمن . ويرتئين فى تنحيف جسومهن مبرهنا على أن فى وسع السيدة أن تنحف دون أن تعاني عملا مضنيا أو تتناول عقاقير . وأنما بالرياضة البدنية فحسب . فتقدمت الى ذلك المكتب ٣٠٠ آنسة وامرأة من كل سن فاختير منهن ٥٠ لا يقل وزن احداهن عن مائة كيلوجرام فابتدأ رجال المكتب بروضونهن . فلم يمض نصف شهر فقط حتى نقصت كل منهن ثلاثة كيلو جرامات

العضلات . وتنبسط أعضاء الجسم ونخص بالذكر من هذه التمرينات السير على الاقدام والعدو على قدر الاستطاعة . وصعود الجبال . . . . .

(٣) تقليل مقادير الغذاء واصلاحه . وتفادى الدهنيات والنشويات والاطعمة التى تطول فى الهضم كاليخنى والكرنب والاقلال من الخبز ـ سيما الطازة ـ والسكر والجبن والسمك والامساك عن الجعة والخمور فأن المشروبات الروحية تساعد على زيادة الدهن بسبب احتراقها فى الجسد بدلا من احتراق انسجته . فهى بذلك تقضى على النظام الطبعى . ـ وحبذا لو استطيع عدم تناول طعام الصباح

(٤) تقليل مدة النوم . والنهوض باكراً وبمجرد التيقظ

(٥) يحسن الاكثار من الخضر والمشروبات الباردة المرطبة وقصر طعام المساء على قليل من اللبن والبيض . ـ ويجب الاقلال من اللحم مع تجنب الاجزاء المدهنة منه تجنباً كلياً وقصر مايؤكل على الاحمر فقط . ـ ولا بأس من أنواع الفواكه بفصولها[1] . ـ ولا يصح ان تتعدى وجبات الغذاء

---

(١) تعالج السمنة أيضاً بأكل الكراز وشرب عصير الليمون.

ثلاثاً فى النهار. وان يكون معدل اكل السمين بغاية الاعتدال. ويجب عليه أن يمضغ الطعام جيداً

(٦) اذا امكن قصر غذاءه على اللبن الحليب لوحده نحو اسبوع كان ذلك أفضل وانجع

(٧) عليه التقليل من شرب الماء بقدر الامكان

(٧) عليه بالاغتسال فى البحر صيفاً. وليمكث فيه اكثر من غيره

(٩) عليه مقاومة الامساك بشدة ولو اضطرته الحال الى تعاطى بعض الملينات البسيطة

(١٠) تجنب الامكنة الرطبة. واتخاذ مسكن عالٍ جاف

(١١) عليه وزن نفسه من وقت لآخر

وعلى المرء السمين ان يتبع كل ذلك باستمرار وتوالٍ وبلا ملل حتى يصل الى مبتغاه. على ان لا يضنى نفسه بالتعب والانهاك

ومن المفيد لانحاف الجسم السمين وتقليل الشحم

ونرجو مراجعة فصل الفواكه بتمعن

الحمامات الساخنة مدة نصف ساعة أو ساعة . . وبعضهم يستعمل المياه المعدنية كماء (مارنباد) وليكن ذلك بملاحظة الطبيب طبعاً . الا انه ربما أثر على القلب وسبب له ضعفا

والخلاصة ان السمنة لاينبغى ان تكون مستحبة كما يراها بعضهم . بل انها من الامراض التى تعرض صاحبها للخطر . ولذلك وجب عليه — سيما السيدات — ان يحاول فى التخلص منها بكل الوسائل قبل ان تقضى على صحته أو حياته (١)

النحافة : — تكون فى الغالب طبيعية . ولكنها تنشأ أيضاً عن اسباب عدة اهمها :

(١) الكدر والاحزان الشديدة

(٢) السهرات واهاج العواطف و ذهرات و

(١) ونذكر — قبل ختم كلامنا على السمنة — وعلى سبيل الفكاهة فقط — ان من أغرب ماطالعناه ان جماعة الامريكان — ولهم فى كل مجال غرائب وبدع — يزعمون الآن ان من أحسن الوسائل لايقاف السمنة المفرطة عند حدها الغناء. وعللوا ذلك بقولهم ان الرئة متى ماأدت هذه الوظيفة أحرقت الشحوم . ومعلوم ان الغنا يقتضى تشغيل الرئة بحركات هي نفسها حركات التنفس فتأمل

(٣) المزاج العصبي جداً

(٤) اجهاد الجسم اجهاداً عظيما في أعمال شاقة أو تمرينات يبالغ في اجرائها هكذا :

(٥) العادة السرية القبيحة

(٦) عدم كفاية الغذاء أو عدم ملاءمته

(٧) الاعتياد على المسكرات المخمّرة . وفي هذه الحالة يكون تأثيرها المباشر على المعدة فتصبح عليلة

(٨) بعض الامراض التي تعقبها نقاهة طويلة ويصحبها ضعف في المعدة

(٩) نوعان خاصان من النحافة : ا . ضعف الولد المولود قبل أوانه ونحوله . ــ ب . نحول الشيخوخة بحكم السن(١)

ولا بأس بالنحف نوعاً بل أن ذلك مفيد صحياً . ــ والملاحظ أن الاشخاص الذين من هذا النوع هم الذين يعمّرون أكثر من غيرهم

---

(١) وربما كانت الشيخوخة مدعاة الى السمنة

وأما النحافة المفرطة فضارة خطرة كالسمنة المفرطة . وأقل ما فيها سهولة تعرض صاحبها للامراض أكثر من غيره

وأما الوسائل التي يمكن اتخاذها لازالة النحافة الشديدة فكثيرة يمكن تجربة ما يأتي منها:

(١) اقصاء الاسباب الداعية اليها : كاجتناب الاكدار وتنظيم الغذاء . والاعتدال في كل شيء . وفي الغالب تكون هذه الاسباب ظاهرة معروفة

(٢) اذا نفعت هذه الوسيلة لوحدها . فليترك النحيف نفسه للطبيعة دون معالجة أو تغذية خاصة.

(٣) والا فليتبع نظاماً خاصاً في غذائه . ومعيشته: كأن يتناول أغذيه دسمة وعلى العموم مغذية كاللحوم المشوية . والنشويات . كالمكرونة والارز . والبطاطس . والعدس . والبسلة . والسمك المدهن والسردين بالزيت النقي . والسكر . والجبن الجيد . وشرب الجعة . والاكثار من شرب الماء مع تجنب التوابل (١)

---

(١) ويقال ان الحلبة المصرية ومركباتها الشائعة بين المصريات مسمنة فلا بأس من اختبارها

(٤) وليعش عيشة هادئة ساكنة . مع الاكثار من التسلية والحظ وليقلل من التمرين البدنى . ولينم كثيراً . وليقلل من الاعمال العقلية . والاشغال الجدية التى تؤدى به الى النحافة والنحول

(٥) اذا اعتقد ان نحافته انما أصبحت كطبيعة اعتادت عليها عناصر جسمه . فليدع الامر ولا يشغل به باله كثيرا ....

وليعلم انه ليس باستطاعة كل نحيف ان يسمن . ولا فى طوق الطبيب ان يسمن كل نحيف . ولا في مقدور العطار مهما قدم لك من الاصناف والعقاقير ان يزيد فى وزنك أقة واحدة أو رطلا واحداً اذا لم يكن فى جسمك وطبيعتك استعداداً لذلك . ولم تكن نحافتك طبيعية . خلقية . فكم رأينا أشخاصاً يتغذون بالاطعمة الدهنية المغذية المسمنة ومع ذلك يبقون نحفاء كما كانوا . وآخرين سماناً يقللون من الغذاء . ويجتنبون كل مايدعو الى السمنة . ومع ذلك يزيد سمنهم . فالسر كل السر في الاستعداد الطبيعي لقبول السمنة من عدمه ....

الفصل الحادى والثلاثون

الصحة فى المدارس

ليس فى مقصودنا ان نشرح هنا قواعد الصحه فى المدارس شرحاً وافياً ضافياً . — انما رأينا انماماً للفائدة ولامحالتنا ان نذكر كلمة عنها . — وقد ذكرنا فى سياق فصول هذا الكتاب أموراً كثيرة يجدر بالطلاب مطالعتها بدقة وامعان . والعمل بمقتضياتها فانهم ولاشك يسعدون صحياً — وبالاساتذة والمربين تلقينها لهم والفاتهم اليها . ونوصى بنوع خاص بفصل النظافة

فالنظافة ولا شك أساس الصحة فى المدارس وعمادها كما هى على العموم : من ذلك نظافة الجسد [١] والثياب .

(١) على ضباط و مراقبي المدارس مراقبة شعور الطلبة وأظافرهم وأسنانهم . وآذانهم . وعيونهم . وأيديهم . وثيابهم وأحذيتهم مراقبة دقيقة مستمرة بحيث تكون دائماً فى حالة نظافة تامة . اذ لذلك دخل فى حالة تعليمهم فضلا عن مزايا النظافة المعروفة .

والامعاء وغيرها

ومن المهم تفهيم الطلاب ـ مذ نعومة أظفارهم ـ اضرار الخمور . والمغيبات . وما يحيق من جراء تعاطيها بالمدمن عليها. كذلك يجدر تنبيههم الى فوائد الرياضة . والحمامات . والهواء الطلق .

وينبغى ملاحظة كيفية جلوس الطلاب امام مقاعدهم ومكاتبهم فلذلك أهمية عظمى على مستقبلهم الصحى . وتقويم عيوبهم الجسدية . ـ ويجب تنبيههم الى ضرر المطالعة على النور الضئيل

وعلى الطلاب والطالبات البالغات الاهتمام جداً بغسل أعضائهم الداخلية غسلا جيداً متواترا للتفادى من حدوث الالتهابات والارتباكات العضوية [١]

وفضلا عما سبق :

(١) يمنع استعمال الواح الحجر الاسود (اردواز) . والاقلام المصنوعة منه . والاسفنج المستعمل له فى كافة المدارس

---

(١) نذكر ذلك من باب (لا حياء فى العلم)

(٢) لاينبغى أن يستعمل أى تلميذ قلماً أو آية اداة من من أدوات الكتابة أو الرسم الخ... يستعملها تلميذ آخر قبل أن تطهر

(٣) الادوات والكتب التي تخص تلميذ طرد من المدرسة أو تركها بارادته لمرض معد لايجوز لغيره من اخوانه استعمالها قبل تطهيرها

(٤) لايجوز لتلميذ أن يشرب من [illegible] [illegible] المعد لزميل له

(٥) والحذر من لعق الحبر الآن كما [illegible] بعض الطلبة الجهال فى المدارس الاولية عفواً أو تعمداً. [illegible] أن بالحبر ميكروبات تضر [illegible] [illegible] الالماني (ماربمان) من (المزج) [illegible] الذى [illegible] ذلك [illegible] بعدم ترك المحابر مكشوفة بعد استعمالها [illegible]

الفصل الثانى والثلاثون

شتى

الوهم عند المرض : – اعلم ان لفكرك تأثيرعظيم فى سريان المرض وسرعة الشفاء . بل ان توهمك ان بك مرض ما يولد بك المرض . وذلك التأثير القوة المغنطيسية على كل أو بعض أجزاء الجسم وكما ان للوهم تأثير سيء فربما كان له – أو للايهام على قول أصح – تأثير حسن اذا أحسن التصرف فى ذلك . كما لو أمكن الطبيب التأثير على مريض بالمعدة مثلا : انه لو أجريت له عملية جراحية صغيرة لشفي من مرضه . ثم يتركه قليلا تحت تأثير الـ كلوروفورم) ويوقظه . وقد نجح طبيب فى معالجة بعض المسلولين بذلك . – ويظهر ان أحد أطبائنا المصريين فى الاسكندرية نجح فى حالة من هذا القبيل . – وربما كان تعليل هذا الامر ان المريض لم يكن مريضاً حقيقة بمرضه بل كان واهماً بأنه مريض

وينصح الدكتور (سافورد زيد) الانجليزى بعدم الخوف من الموت . فانه لايأتى سريعاً . وللارادة دخل كبير فى ذلك . ثم يقول : « واذا أصابك المرض اقنع نفسك انك لاتموت به . وحارب المرض بارادتك . فانك تقوى عليها . وكم من عامل أشرف على الموت وأبى ان يموت فكانت ارادته القوية . واقتناعه بقرب الشفاء سبباً ...

فى نجاته » . ـ وقد جرب كثير من الاساتذة سلطة العقل على الجسم وحواسه فى أحوال وبتجارب عديدة فنجحت اكثرها

وقد أوضحنا فى فصل (المرض والعلاج) الفرق بين الوهم من المرض والخوف منه وأعداد العدة لاتقائه . وقلنا ان الخوف من المرض هو الذى ولد علم الصحة فليراجع ذلك فى مكانه (١)

السفر و السياحة : ـ من وسائل ترويح النفس واذهاب سأمها . ـ والسفر فى البحر مثلا مفيد جداً من الوجهة الصحية متى كان الانسان صحيح البنية ليس به أمراض خاصة . ـ أما السياحة فى الجبال والمناطق الجبلية فلها مزايا وفضائل أشهر من ان تذكر .

على ان الاسفار والغربة ومفارقة الاهل والاخدان ربما سببت أحياناً لبعض الناس الضعاف الارادة الكآبة والحزن Nostalgie سيما اذا لم يجدوا لهم رفقاء فى الاسفار يرافقونهم . واضطروا الى تغيير عاداتهم فى أمر من الامور . فأدى ذلك الى الارق . وانشغال الفكر . والتعب والضعف . وفقد الشهية . والنحافة . وسوء الهضم . وربما اسهالا . أو حمى شديدة أو الموت أحياناً ـ ولكن نادراً جداً . ـ فأقرب وأنجع علاج يكون بلا شك العودة الى الوطن المحبوب على عجل . ـ فان لم يكن ذلك مستطاعاً فتعالج الحالة بتوفير أسباب السرور والتلهى . والاشتغال بالاعمال بجد واهتمام . حتى ينصرف الذهن عن التفكير فى ذلك الموضوع .

وعلى المريض بمرض الغربة ان يرغب نفسه فى الاكل وفتح شهيته

---

(١) راجع صفحة ٢٦٠

بالاطعمة المغذية . والاشربة اللطيفة بقدر الامكان . – وليكن على حذر من الامساك فانه يكون معه خطير العواقب

ويجب على المسافر – على العموم – ان يوفّر لنفسه كل أسباب الصحة والراحة أثناء سفره – كما لو كان مقيما وزيادة : كتنظيم مواعيد الطعام أى عدم الاخلال بها . والا نشأت عن ذلك نزلات معدية . – ويجب عليه التحفظ من البرد والتبرّدات . وتفادى قاعات الانتظار (استراحة) لازدحامها بالمسافرين والمنتظرين . وفساد جوها . ويجب غسل الايدى قبل الاكل كمقتضيات العوائد الشرقية الحميدة . وفتح النوافذ عند الزحام للتهوية . وعدم الجلوس فى المجرى الهوائى . – على انه واجب الهروب من الزحام بقدر المستطاع فهو ضار ان لم تؤخذ جميع الاحتياطات الصحية في الحضرات – وهيهات ذلك – وهو يكون فى أحوال كثيرة منشأ التقاط عدوى مرض من الامراض. سواء كان ذلك فى قطرات السكك الحديدية أو فى قطرات الترام . ولذلك وجب على المصلحة أو الشركات ان تطهر مركباتها وتنقيها بأحد المستحضرات الخاصة (كالفرمول Formol) من وقت لآخر . على ان لايكون اكثر من أسبوع . . . .

والحذر من البصق فى عربات القطرات – كما يفعل بعض صغار العقول والسوقة – رغم تحذير ذلك – لما يعود عليك وعلى غيرك من الضرر من جراء هذه العادة الذميمة – وقد تكلمنا عن ذلك فيما تقدم بما فيه الكفاية (١)

---

(١) راجع (فصل الغبار) صفحة ٩٠

ومن العوائد الغربية ـ المتبعة لدى فريق من أهل هذا القطر أيضاً ـ ان يسافر العروسان سفرة العرس Voyage de noces لقضاء شهر العسل فى بعض الجهات الداخلية أو الخارجية . وهي عادة لا بأس بها بشرط التحرز من التبرّدات سيما للمرأة . وانتقاء مكان جيد المناخ . عليل الهواء . للاقامة به لقضاء شهر العسل . دون التنقل كثيراً ـ كما يفعلون خطأً ـ مما يسبب التعب والمرض سيما اذا لاحظنا ان العروسين قبل الزفاف يكونان منهمكين لاعداد معدات عرسهما بحيث يكون قد اضناهما التعب وأخذت منهما المشغلات كل مأخذ ....

***

(١) لا تذموا السفر فأني ادركت فيه مالم يدركه احد (موسى عليه السلام)

(٢) ليس من البر الصوم فى السفر

(٣) تنقل فلذات الهوى في التنقل

[illegible] (١) الاحمر : منبه للدورة [illegible]

ولذلك يعالجون بواسطته الاشخاص المصابين بالكساح . والبلادة . وخيبة الامل بالباسهم ثياب حمراء . أو وضعهم في حجر مدهونه باللون الاحمر . واضاءتها بضوء أحمر . بل بالغوا [illegible]

(١) من مقال شيق للمرحوم الدكتور عازر افندي [illegible] مستشفى الرمد بالزقازيق سابقاً

للمرضى بعسر الهضم . وبداء الجنون السكوتي .

والدم الاحمر الغزير دلالة على الصحة وجودة التركيب (١) .

القرنفلي : مثل الاحمر ويستعملونه في احوال المالنحوليا

البرتقالي : كان يستعمل في غابر الازمان كمقو للجسم . ومزيل لامراض الرئة . والزور . ومنبه للاعصاب . وذلك بالباس المرضى عقوداً من الكهرمان البرتقالي . ـ وبعض العوام يلبسون الكهرمان البرتقالي الى يومنا هذا مع هذا الاعتقاد . بل لا يزال بعض الاوربيين يستعملون اللون البرتقالي لمعالجة الامراض العصبية .

الاصفر : مسكن للقوى العصبية بعد اتعابها . ولذلك يدهن المحال التي يشتغل الناس فيها بالاصفر الفاتح

الاخضر : لون الطبيعة حيث هو لون النباتات الخضرة . وهو يجلي البصر ويسرح الصدور (ثلاثة يذهبن عن القلب الحزن : الماء والخضرة والوجه الحسن) ويسكن القوى العصبية . ـ ومن تأثير حرارة الشمس على هذا اللون يكسبه خاصية جذب الهواء واخذ من الاوكسجين ليتغذى به الاشجار [illegible] ـ واللون الاخضر الفاتح المائل الى [illegible] بوطننا العزيز . أينما كان مسافراً . فينعش [illegible]

---

(١) الا ان بعضهم يرى ان اللون الاحمر يهيج المجموع العصبي ـ ولا يخفى تأثير هذا اللون على الثيران والديوك الرومي

الاطباء لراحة العيون المريضة . ولذا عدم لزوم ان وضع نبة ذات زجاجة خضراء امام عيني لمريض ا وقد ذكرنا شيئاً عن دلك فيما تقدم) (١)

الازرق : محلب للراحة ان كان فاتحا . عالج به الغماس والمتوهين ولوكانوا اشرارا شد د الجسم . شري الخاق وصبهم في عرف مدهونة بالازرق

الارجوانى :عبارة عن أحمر مخلوط أزرق . استعماله لا يدل على الخسوع . والوقار . والهيبه . وربما كانت شو ثده كالاحمر

البنفسجي : هو السابع في قوس قزح . يستعمل للحد د.

الاسود : يستعمل للحداد الشديد . وهو في الحقيقة يجلب على لابسه الحزن والكمد ان كان قاتما

الابيض : يركب من ألوان مختلفة . عيب لاسود في جميع صفاته . وإذا اجتمع معه في اللباس كان منظر حسنا كما شاهد في الحفلات والرسميات (٢)

---

(١) راجع صفحة ٣٧

(٢) والثياب البيضاء وحدها تجعل رونق السيدات جميلة . ـ والابيض والاحمر هما اللونان المحبوبان من قبائل العرب . واما الاخضر فلون محترم

الجنون: الغرض من ذكر كلمة عنه هنا تجنب بعض الامور التي وان بدت بسيطة فربما أدت اليه

والجنون أنواع أو كما يقولون « فنون » :

(١) المالنخوليا (السواد) Mélancolie وهى أول درجة منه . ـ وعلاجه اللهو والموسيقى

(٢) المونومانيا Monomanie أى الجنون المفرد : يعني جنون الشخص بشيء أو أمر واحد . كالكبرياء . وحب الذات. والوسوسة فى العبادة . ـ وعلاجه الرياضة والتلهى

(٣) المانيا Manie . ـ والشخص يطلق عليه Maniaque : جنون عام من نوع ما

(٤) الذهول : يضعف قوى الادراك تدريجياً . ـ ولا علاج له

(٥) البله أو البلاهة (المبَسل) : حالة خلقية ـ لاعارضة ـ ناشئة عن عدم تكامل خلقة الدماغ . ـ ولا علاج له

ويعتقد الكثيرون ـ وكان منهم فلاسفة وأطباء ـ ان الجنون مس من « الجن ». ـ وقد أشتقت كلمة « جنون » من لفظة « جن » كما يُرى

وأقوى أسبابه : أمراض المخ . وطول الدرس . والعشق الشديد. والفزع الفجائى الشديد . ـ والنساء اكثر تعرضاً له من الرجال لضعف المجموع العصبي فيهن . وسرعة تأثره واحساسه

ومن أسبابه كذلك الضرب على الرأس . أو السقوط عليه .

فيحدث ارتجاج المخ (١). والادمان على المسكر . والمغيبات ـ وفى مقدمتها الحشيش (٢). وبعض أمراض الآذان والعيون . واحتباس الحيض . والرعاف ودم البواسير . وربما نشأ بالتوارث ٣

ويمكن القول على العموم ان الوسائل 'دية أنفع وأوفق وأنجع فى معالجة الجنون بأنواعه من الوسائل الطبية أو العلاجية

(١) وقد نشرت الصحف مؤخراً ان ابن أحد ضباط البوليس الاوربيين فى مصر كان يمازح أباه فسحب الكرسي من خلفه ـ كما يفعل ذلك كثيراً ـ ولما أراد الرجل الجلوس سقط . وكان فى سقوطه فقد ادراكه

(٢) ذكرنا تفاصيل واحصائيات عن ذلك بفصل (الخمور والمغيبات) فراجعها بصفحتى (١٨٨ و ٢١١)

(٣) راجع فصل (التوارث) صفحة ٣٣٦

الخلاصة

كثيراً ماقال الاولون : « المرء لايموت لوحده . بل ينتحر بقتل نفسه » :

(١) بالافراط الذى ينهكه . ثم يستهلك قواه . ثم يهلكه

(٢) وبالاهمال

(٣) وبالجهل

(١) أفراط فى الغذاء . أفراط فى الشرب . أفراط فى التلهى . أفراط فى العمل . أفراط فى الراحة . أفراط فى المباشرة . . . . .

(٢) أهمال فى الوقاية . أهمال للنظافة . أهمال للراحة . أهمال فى تنشق الهواء النقى . مع تجديده فى امكنة الاقامة . . . .

(٣) جهل بالقواعد الصحية الطبيعية . والانظمة القويمة الاساسية

ولا شك أن من أكبر أعداء الصحة أيضاً البؤس . على أن الجهل اعظم لُدودا منه : فأن الانسان ليستطيع ـ مهما

كان فقيراً ـ أن يحافظ على النواميس الصحية الاساسية .
باتباع قواعد النظافه ومراعاة انظمتها
فأذا رمت أن تحيا صحيحاً . سعيداً . وتعمّر طويلا
« عش نظيفاً . والزم حد الاعتدال »
ولا تنسَ :
أن خير الامور اوسط
« فأن أحسنتم أحسنتم لأنفسكم . وأن أسأتم فلها
« ورحم الله امرأً صغى ووعى »

ملحق

ارشادات فى بعض الحوادث العارضة

رأينا اتماما للفائدة ان نثبت هنا بعض ارشادات واضحة بسيطة عند وقوع حوادث عارضة . منقولة عن اوثق المصادر . فضلا عن ان بعض مضمون هذا الملحق يعد تكملة لفصل (الهواء) (١)

قواعد عامة :

(١) يلزم عند وقوع حادث ان يحافظ الانسان قبل كل شيء على جلده . - وفى حالة الجرح بادر بتنظيفه تماماً لنزع كل ما عساه يعلق به من الاوساخ أو المواد الغريبة . فأن شفاء الجرح يتوقف فى أغلب الاحيان على نظافته ليس الا

(٢) وان كنت مشاهداً للحادثة : فحاذر من ابداء تأثرك امام المصاب لئلا تفقده جلده وليس هذا بالشيء القليل . - واذكر دائماً فى اسعاف الطوارىء الفجائية أن : « فى التأنى السلامة وفى العجلة الندامة »

(٣) معدل ضربات نبض الطفل فى الدقيقة ١٢٠ والشاب ٨٠ والشيخ ابن الثمانين ٦٠ . وضربات نبض المرأة اكثر من ضربات نبض الرجل

---

(١) راجع صفحة ١٨٠

حوادث التسمم

(١) حاول تقيء المصاب بكل الوسائل الممكنة حالا . والا فاعطه مسهلا سريع المفعول — فأما التقيء فبأدوية خاصة . ولكن عند عدم وجودها أعط المصاب مقادير كبيرة من المياه ليشربها. ثم ضع اصبعك أو أصبعيك بإقدام فى حنجرته ليتقيأ . — واذا تمكن المصاب نفسه من عمل ذلك دعه يفعل. وكرر هذه العملية حتى تخلو معدته مما بها. — والماء الفاتر أفضل فى هذه الاجراآت من الماء البارد(١)، ولكن بادر باستعمال ماتجده امامك من الماء ربما يأتيك الماء الدافيء . وحبذا لو أضيفت كمية من اللبن الى هذا الماء بارداً كان أم دافئاً — ويمكن الاستعاضة عن الماء فقط أو الماء باللبن . بالماء الزلالى (٢) . ولكن ابدأ بالماء البسيط ولا تنتظر هذا : اذ السرعة واجبة

(٢) وأما ان كان التسمم ناشئاً عن جواهر معدنية : كالنحاس أو الزنك أو الرصاص أو الفضة أو الزرنيخ (٣) فتفضل المانيزيا فى هذه الحالة . وهي تستعمل بأضافة ملعقة كبيرة منها مذابة فى لتر من الماء ثم يجرى كما سبق .

---

(١) سيما للمسمومين بالاحماض فيجب اعطاؤهم كميات عظيمة من (١٠ الى ١٥ لتراً) كما يجوز حقنهم بالماء الفاتر أيضاً

(٢) عبارة عن مياه يضاف اليها بياض بيضة أو بيضتين مخفوق خفقاً شديدا

(٣) التسمم بالزرنيخ شائع جداً بمصر وبغيرها

(٣) بعد ذلك : أعط المصاب مسهلا خيفة ان يكون قد سرى شيء من السم الى امعائه . وحتى لايترك منه فيها الا أدنى مقدار ممكن. وأحسن المسهلات فى هذه الحال . وأسرعها مفعولا (سلفات الصودا) أو (سلفات المانيزيا) بمقدار ٦٠ غراماً فى قدحين ماء يوخذان على دفعتين تتخللهما عشر دقائق فقط . — فاذا لم توجد هذه المسهلات : فلا بأس من اعطاء زيت الخروع (٦٠ غراماً كذلك) . — على ان أهم شيء أن يسارع بأخذ المسهل الموجود . ولكن اذا كان المسهل عبارة عن حبوب : فلتسحق قبل أخذها حتى يكون مفعولها مباشراً. أكيداً . سريعا .

(٤) ثم دع المصاب يستريح فى فراشه . ودعه يشرب لبناً مخففاً بالماء . فان كان يتألم : ضع له لبخاً على معدته وبطنه . واذا تبرّدت قدماه ضع له زجاجات من الماء الساخن . ودلكه بيديك أو بقطعة صوف مرطبة بشيء من ماء الكولونيا . واذا جاءته الحمى وسخنت رأسه ضع عليها كمادات باردة

(٥) وعلى كل حال أرسل فى استدعاء الطبيب — سيما اذا لاقيت صعوبة ما

(٦) عند التسمم (بالفسفور) امتنع كلية عن زيت الخروع واللبن .

وانما خصصنا (الفسفور) بالذكر — وننبه الى ذلك الوالدات ومن يعهد اليهن عادة بأولاد — لان الفسفور هو المادة التى تتركب منها عيدان الكبريت . فليحذرن من تعريضها الى أطفالهن خيفة أن يضعونها بأفواههم . — وقد يحدث التسمم بالفسفور صدفة : كما لو

سقطت بعض عيدان من الكبريت فى وعاء الطعام دون أن يتنبه الى ذلك الطاهي أو (ربة الدار) . أو اذا أكلت دجاجة عيداناً من الكبريت . أو شيئاً من السم الذي نعده للجرذان (١)

وفى أحوال التسمم بالفسفور لايستعمل الا الماء الى ان يحضر الطبيب على عجل . وذلك لأن المواد الدهنية كاللبن . والزيت . والشحم وغيرها تزيد قوة الخواص السامة المحتواة بالفسفور . وانما تستعمل ضد التسمم بالفسفور (خلاصة التربنتينا Térébenthine) مع شراب الصمغ المحلى بالسكر . — ويلزم المصاب أن يصوم عن الطعام بضعة أيام

. وكما يحوى سم الجرذان فسفوراً فهو يحوى أيضاً مقداراً من الزرنيخ الذى هو سم كذلك . — وهناك تركيبات كثيرة من المقويات وغيرها تحوى مقادير من الزرنيخ . كما ان مسحوق الذباب . وبعض المساحيق الاخرى المستعملة كالوان تحوى مقادير من الزرنيخ . — وأعراض التسمم بهذا الجوهر لاتبدو الا بعد مرور ساعتين أو ثلاثة من تناوله . وهذه الاعراض هي القيء . واحتراق الحنجرة . — وتتبع لتلافى عواقبه الوسائل المتقدمة سيما مسهل المانيزيا مع سرعة استدعاء الطبيب .

حوادث الاختناق (٢)

---

(١) سم الجرذان — كما هومعروف — يحوى مقداراً من الفسفور.

(٢) يحدث الاختناق عادة من بخار الفحم المتصاعد من المواقد فى الحجر (اوكسيد الكربون) : تلك الطريقة التى اصبحوا يستعملونها

(١) بادر حالا باستدعاء الطبيب

(٢) حاول بكل الطرق التي فى استطاعتك ـ وريثما يحضر هذا الطبيب ـ أن تجعل المصاب يتنفس كثيراً وسريعاً ـ فاذا لم يكن قد فقد بعد رشده تماماً مره وشدد في ذلك ماأستطعت أن يتنفس تنفساً قوياً عميقاً

(٣) حاذر من تبريد المصاب . واعمل جهدك فى تدفئته

(٤) ما يذكر هنا عن الاختناق يطبق على جميع انواعه

(٥) اخلع عن المصاب ثيابه وانقله حالا الى الفراش . واجعل رأسه مرتفعة عن جسمه . ولتكن الحجرة هاوية والنوافذ جميعها مفتوحة

(٦) رش على وجهه بعضاً من الماء البارد بقوة . مع ضرب راحتي يديه وراحتي قدميه بشدة

(٧) دلك صدره . ورئتيه . وقدميه . وسائر اطرافه بقطعة من الفانلة المرطبة بروح الخل أو الكولونيا . أو الكحول . ثم جفف

الآن فى أوروبا في حوادث الانتحار والتخلص من هموم الحياة: فيدخلون فى الحمام أو حجرة النوم . ويقفلونها ـ وفيها المدافىء أو المواقد . ويحكمون غلق نوافذها فيختنقون بعد زمن يسير ! ـ ويحدث كذلك من مصابيح النور الابيض اذا انفتحت . أو من شقوق الانابيب ـ ويحدث بالنباتات والزهور ذات الرائحة القوية ـ وقد نبهنا الى ذلك بفصل حجرة النوم ـ والمراحيض . والقبور . والمجارير . والمصارف التي تتصاعد منها الغازات المسببة للاختناق . ومن الزحام فى المحال العمومية . والمسارح . والقطارات . والترام . والمحطات . والموالد (حامض الكربونيك)

مكان الدلك بفوطة جافة . دافئة

(٨) عندما يستفيق المصاب ولو قليلا : أعطه قليلا من النبيذ الجيد . أو شيئاً من مقو . أو شوربة دافئة

(٩) لاتدن من المصاب مدافىء أو أجسام ساخنة . أو تضعه في الشمس . على زعم منك بتدفئته هكذا

(١٠) اذا لم يستفق العليل حالا فلا تيأسن . بل استمر في محوطاتك السابقة . فقد يبقى في غيبوبته بضع ساعات

(١١) عند حدوث الاختناق من خزان أو بئر أو مجرى من المجاري العميقة (١) : يبادر حالا بعرض المصاب فى الهواء الطلق وتمال رأسه لحظة حتى يطرح من فيه ما عساه يكون قد ابتلعه من مياه تلك الامكنة . ـ واذا اراد التقيؤ فساعده فى ذلك بوضع اصبعك فى حنجرته ـ كما تقدم فى فصل التسمم

(١٢) عند حدوث الاختناق (باسفكسيا الغرق) (٢) أمل

---

(١) وهنا نقول انه يجدر بمن ينزل الى أحد تلك الامكنة ان يأخذ معه شمعة فاذا انطفأت فان فى دخول هذا المكان الموت العاجل المحقق

(٢) نبهنا مراراً فى سياق فصول الكتاب بضرورة تعليم اولادنا السباحة . وذكرنا أنها من ضمن فنون الرياضة . ـ واذا نزلت فى الماء ولم تكن تعرف السباحة . فعليك باتباع ما يأتي: (١) استلق على ظهرك . وارسل رأسك الى الخلف منخفضة تماما . ووجه انفك الى الاعلا للتنفس ـ . (٢) املأ صدرك بالهواء ما امكن بعمل

رأس المصاب الى الاسفل . وساعد تنفسه بنزع ما عساه يكون بفمه من الزبد . والرغاوي . والمواد المخاطية . ويكون ذلك بقطعة من القماش . ــ وانزع عنه ثيابه سريعاً أو مزقها لكيلا يفوت الوقت ثم غطه أو رده ثياب دافئة أو اغطية من الصوف . ــ ولا يجوز للحضور ان يترددوا لحظة فى اعارة العليل بعض ملابسهم ــ ثم اضغط دفعات متوالية على جانبي الصدر . وارفع يديك للرد فاذا لاحظت بعد تكرار ذلك ان قليلا من الهواء يخرج من فيه اى انه بدأ يتنفس فتاك بوادر الخير ولا جدال . والا فاجر التنفس الاصطناعي (١ وتجري فى اثناء ذلك تدلكات الاطراف باليد او قطعة من القماش او فرشة . ــ ويحاط المصاب بقناني من الماء الساخن أو الرمل الساخن أو بقدع من الصوف الساخن . ــ على ان اجراء هذه الطريقة يجب ان يكون مع الحذر اذا كانت المياه التي كان بها الغريق باردة جداً . ــ

جهد عنلم فى حركة الشهيق . بحيث تأخذ نفسك طويلا ولا ترد منه بحركه الزفير الا قليلا . ــ (٣) ابق دراعيك دائماً تحت الماء (نظرية ارخميدس Archimède) . ــ وقد قال الدكتور (ارمت) انه رأى جملة حوادث غرق نجا فيها اولاد ونساء كثيرون باتباعهم هذه القواعد اذا كانوا لا يعرفون السباحة . ــ والمهم أيضا ان تذكر النصيحة الثمينة التي سبقت اليك فى مقدمة ارشاداتنا عن (الحوادث العارضة) وهى . ان تحافظ ما استطعت على الجلد ولا تخف .

(١) ليس هنا متسع للشرح والتفصيل اكثر مما تقدم

ولا يتعدى التدليك الى منطقة القلب أو فم المعدة أو البطن . — فاذا ماعاد المصاب الى رشده أعطه قليلا من الشاى أو القهوة الساخنة أو قليلا من الكنياك الجيد

(١٣) وعند حدوث خنق بالحبال : اسند جسم المصاب . ثم اقطع الحبل . ولا تنتظر حضور رجل البوليس [١] . وابدأ بأجراء محوطات التنفس كما تقدم

(١٤) مفهوم طبعاً ان مايذكر هنا لاينطبق الا على الكبار . أما بالنسبة للاطفال حديثى الولادة : فقد يحدث كثيراً ان طفلا تظهر عليه أعراض الاختناق . ويستمر هكذا ساعة من الزمان . ثم تعود اليه الحياة بعد اتخاذ الوسائل المتعددة وغيرها . — والظاهر ان أول الامور الواجبة الاجراء فى مثل تلك الحالة قطع حبل السرة . وترك بعض نقط من الدم تسيل قبل ربطه . ويمكن كذلك وضعه فى حمام دافىء [٢]

وخلاصة الارشادات فى أحوال الاختناق : (١) ان ماىجب عمله ينحصر فى تعريض المصاب للهواء . ونزع الثياب . والتدليك . — (٢) وان الاسراع باتخاذ ذلك واجب . واستمرار الاجراء محتم

---

(١) يعد فعل غير ذلك من البلادة

(٢) ليس فى نيتنا ان نطيل فى الكلام عن ذلك اكثر مما سبق . فليس هذا محاله سيما ووقت الولادة يكون الطبيب أو الحكيمة حاضراً

حوادث الاغماء

وفيها يفقد الانسان شعوره . ويقف تنفسه . وتتعطل ضربات قلبه . وتبرد اطرافه . حتى يختلط على المشاهد حاله . فيخال انه فارق الحياة . وتنشأ غالباً عن مرض فى القلب . أو نزيف أو فقر فى الدم . أو مرض عصبي . — ويجوز حدوثها من تهييج الحواس . أو انقباض النفس . أو شديدالتأثر . والحزن . أو المكث فى الاجواء الفاسدة (١) . أو ارهاق النفس فى بعض الاعمال مع عدم ملاءمة الغذاء أو كفايته .

وطريقة الاسعاف فيه تقضي :

(١) اراحة العليل فى الفراش . ورأسه منخفضة . وقدماه مرتفعين جداً مع وضع وسادة وراء عنقه أو كتفه . ثم افتح ثيابه وعرضه للهواء ونشقه شيئاً من النسادر أو الاملاح الاخرى أو الاثير أو الخل . ورشه بالماء على وجهه وصدره وارفع ذراعيه الى فوق لمساعدة التنفس وايصال الدم الى المخ . وأدلك جبهته وصدغيه وساقيه وساعديه والجهة اليسرى من الصدر أى مركز القلب والجزء العلوى للبطن (٢) .

---

(١) ويحدث الاغماء أحياناً بين السيدات فى الملاهي والافراح . بسبب عدم هضم الاكل جيداً . وسرعة ازدراده . وزحام الحاضرين . وضغط المشد سيما وهن يأكلن لابسات المشد . ولا يخفى أن فى الافراح والملاهي لايتجدد الهواء رغم الزحام . والتدخين الكثير . وغير ذلك . وهو يحدث غالباً للحوامل .

(٢) على ان يكون هذا الدلك بلطف ولين . ويمكن كذلك استعمال

بماء كولونيا أو خل . وناده بأسمه

(٢) تفتح النوافذ حالا لتجديد الهواء . ولا يصح التزاحم حول المصاب بل يبعد الواقفون للتفرج عليه بلا فائدة

(٣) يجرّد المصاب من كافة ملابسه الضاغطة على جميع أدوات الجهاز التنفسي : فتحل ازرار القميص . وينزع رباط الرقبة والياقة . والمشد . والاحزمة . . . .

(٤) بعد رفع الذراعين لفوق اذا بدا على الوجه احمرار أو زرقة فهذا يدل على تجمع الدم فى الدماغ فيجب تسطيح المصاب نصف تسطيحة (١)

(٥) اذا تقيأ المصاب يمال على الجنب قليلا لتسهيل خروج المواد

(٦) متى استفاق فيلزم فراشه للراحة . وليأخذ شيئاً مقوياً بعد الطعام . على ان لايسقى شيئاً قبل عودته لرشده

(٧) عند الصعوبة يستدعى الطبيب على عجل (٢)

(٨) استمرار الوسائل المتقدمة بلا ملل

الكحول الكافوري Alcool Camphré وفى حالة عدم وجود شيء من ذلك جميعه يكون الدلك بلاشيء

(١) يكون ذلك بأسناد الظهر مع اتكائه على وسادة لتصريف الدم المتجمع فى الرأس

(٢) فاذا لم تفد الاجراآت المذكورة أعلاه ـ وهى تفيد غالباً ـ فالطبيب ان يأمر : (١) بوضع مكمدات ماء ساخن على منطقة القلب مع تغييرها مرارا . (٢) حقن تحت الجلد (٣) تنفس صناعي

حوادث العض واللدغ واللزع

(١) اذا لم تكن الاصابة سامة يكفى غسل مكانها بمحلول البوريك . ثم تغطيته بكمادة مبتلة بهذا المحلول مع لفه بر باطمعقم

(٢) واما ان كانت سامة أي مسببة من ثعبان سام (١) أو كلب كلب : فأول واجب تشريط مكانها وازال مقدار كاف من الدم .

(٣) فان كانت عضة كلب أو حيوان آخر كلب أو مشبوه فتغسل بماء كثير قوي . ويستوفى ذلك بكيها بحديد محمى بالنار كمسمار أو مفتاح وما شا كل . ثم تغطى ويعنى بها كما يعنى بالحرق العادي

---

(١) لانه معروف ان هناك ايضاً افاعى غير سامة — وقد جاء في بعض التقارير الرسمية ان الحيات في الهند تغتال كل عام اكثر من عشرين الف نسمة . ويتراوح معدل الوفيات بينها سنوياً من ٣٠ الى ٤٠ ٪ . — وحصت امريكا بانواع من الحيات مختلفة اقواها المسماة (ذوات الشنوس Serpents à sonnettes) و ا سنان الرمح (Fer de Lance) حيث أنها رهيبة وشديدة البطش . — وفى اوستراليا اجناس اخرى مختلفة اخصها (الذى يعنى النمر Serpent-tigre) اما فى اوروبا فالحيات قليلة . — واما فى افريقيا فانواعها كثيرة أيضاً . سيما فى بلاد السودان والترنسفال حيث تعيش الافعى (ذات القرون Vipère à cornes) وفى مصر يكثر الصل المعروف لخية كليوباترا) اذ يقال أن هذه الملكة دست فى صدرها صلا فلدعها وماتت . وصل مصر قتال شديد الفتك يسرى سمه سرياناً سريعاً .

(انظر بعد) . على أن تكوى كافة جراء الاصابة كياً تاماً . —
وبعدئذ يعالج المصاب بطريقة (باستور) مع حقنه حقناً خاصة استشار
من أجلهما الاطباء

(٤) وان كانت لدغة ثعبان سام فالكي لا ينفع . و [illegible] يمص
مكان اللدغة تماماً . ثم يضغط عليها بقوة من جميع احرفها حتى يسيل
منها الدم بكثرة ; وهذا يشمل جميع انواع اللدغ) . ثم [illegible] عضو
المصاب ربطاً محكماً بحبل أو منديل لعدم سريان السم الى جزء
أخرى سما الى القلب . ثم يغسل المكان تماماً [illegible] ثم [illegible]
بمحلول (البرمنجنات Permanganate) [illegible] . . ثم [illegible] عليه
كمادة مبتلة بشيء من الكولونيا أو الكونياك .

(٥) وتقدم للعليل الاشربة الساخنة بعريقه . ولا [illegible]
اصابه شيء من الكحول عليها

(٦) وادخل المصاب بلا [illegible] راسه [illegible] [illegible]
من الماء الساخن عند اطرافه

(٧) ويمكن حقن بعض بحقن (الدكتور كالمت) [illegible]

(٨) واذا كانت اللدغة من ذبابة أو حشرة سامة [illegible]
كذلك بتشريط المكان الملدوغ بشاله حاد من [illegible] أو [illegible] . .
ويحسن جداً [illegible] بذلك وضع [illegible] الخفيف على وجوه [illegible]
وهو فضلا عن هذه الفائدة يقيهم أضرار [illegible]

---

(١) هذا المصل يعد الآن في طليعة العلاجات ضد سم الأفاعي .
وهو مفيد كذلك الحيوانات الداجنة التي تصيبها ثعابين أو الكلاب الكلبة

(٩) اما فى احوال لدغ النحل والزنبور وما شابهها . فاعن اولا نزع ابرة الحشرة علقاط او دبوس الخ . . . ولا تفعل ذلك باصبعك لئلا تعرر الابرة فى اللحم ويسري السم الى داخل الجسم اكثر . — واذا لم تستطع فارع الجلد الذي انغرزت الابرة فيه . ثم اغسل مكان اللذع بمحلول البوريك المضاف اليه قليل من الامونياك . مع وضع كمادات مبتلة منه على المكان . — ويمكن كذلك — لاسعاف المصاب بلسع النحل والزنبور استعمال (صبغة السكينا النوشادرية) .

على ان الزنبور والنحلة لايلسعان الا اذا هوجما . وليس فى لدغهما خطر

واذا خيف ان يكون الحيوان الذى لدغ المصاب انما كان ناقلا لمرض من الامراض فليكوَ اذن مكان اللدغة بحديد ملتهب — كما تقدم — . ثم يعطى شيئاً من الشاى او القهوة

وعلى كل حال اذا رؤى هناك خطر فليستدع الطبيب

(١٠) وفى حالة لذع البعوض . فليُمس المكان بصبغة اليود القوية

(١١) وفى حالة لذع العقرب المؤلم السام — وهو يكوّن دملا صغيراً أحمر — فليقطع الجلد حول مكان اللذع . مع نزع ابرة الحشرة . وليعطَ المصاب مدرات البول . واللبن . والاشربة الساخنة سيما منقى أعناق الكراز . — واذا حدث عند اللذع تقاعد (شلل) فليتبع هنا ماقيل فى الكلام على الاختناق (١)

والعناية بلذع العقرب من أوجب مايجب فربما أدّى الى الوفاة

---

(١) راجع صفحة ٢٧٣

وبعضهم ربط العضو الملدوع ربطاً محكماً لعدم سريان السم الى أجزاء أخرى سيما الى القلب . ثم يعرّض الموضع المصاب بشرط . ونوضع عليه حجامات لمص الدم . وتنقيته من السم . ويفعل ذلك أيضاً فى لدغ الافعى . ـ ويستدعى الطبيب لاتمام العلاج

(١٢) فى جميع أحوال اللدغ يجب اراحة العضو المصاب ولو لبضعة أيام . واذا وجد المصاب انه رغم احتياطاته التهب العضو وسخن واستمر ألمه فلا بد من حدوث دمل

(١٣) أما أحوال اللدغات التى تحدث داخل الفم ـ اذا اكلت بعض الفواكه الحاوية لبعض الهوام والحشرات بدون التفات ـ فخطرة حيث يلتهب من جرائها الفم . واللسان . والحلق . والزور . وتتورم . وربما أدت الى الوفاة اختناقاً

وأهم التحوطات عند ذلك الغرغرة بالخل والماء المملح حالا . مع استدعاء الطبيب على عجل

حوادث الحروق (١)

---

(١) من احدث واضمن واسهل العلاجات فى الحروق (الانبزيا المكلسة) فتضاف كمية قليلة من الماء على الانبزيا وتعجن به وتوضع طبقات على المنطقة المحترقة فتزيل الآلام بسرعة (محاضرة الدكتور مرجلي Vergley فى الجمعية العلمية ببوردو) . ويجب تركها على الجلد المحروق لحين تمام الشفاء

(١) اذا كانت الحروق بسيطة جداً وغير غائرة فليستحم المصاب حماماً بارداً لتسكين آلامه مع غسل العضو المحروق بمحلول البوريك البارد لمدة عدة ساعات . ثم يدهن بشيء من الفازلين . ويلف بقطعة من القماش البوريكي ومن فوقه شيء من القطن . ثم طبقة من الاربطة المعتادة . ويجدد الرباط كل يومين أو ثلاثة . ـ وان كان المصاب متألماً فليدهن العضو بالفازلين البوريكي المضاف اليه شيء من الكوكايين

(٢) ومن الوسائط البسيطة لتسكين آلام الحروق وشفائها وضع قطعة قماش أو شاش مغموسة بالبترول فوق المواضع المحترقة . ـ كذلك يفيد اللبن المغلي المبرد : تغطيس العضو المحروق في اناء كبير مملوء منه أو بوضع رفادات من اللبن عليه . ـ أو دهنه بزيت الزيتون أو لفه بخرقة مبتلة منه . ـ أو توضع عجينة من الدقيق وماء الجير بأجزاء متساوية . ـ أو زلال البيض المخفف بالماء أو اللبن المخلوط بمسحوق النشاء بارداً . ـ أو زيت وعشر مقداره روح تربنتينا أو يستعمل البطاطس المدقوقة والحبر

(٣) وأما أن كانت الحروق غائرة . أو ملتهبة جداً . أو متسعة فلتقص الثياب حالا . وليغسل العضو المحروق بحامض البكريك فهو يسكن الآلام حالا . ولتنظف تنظيفا تاما مما عساه يكون قد علق بها . ولتبسط عليها بعد ذلك كمادات من محلول الحامض البكريكي . أو من الماء البارد فقط . واذا ماسكن الالم فليلف عليها رباط سميك حتى لايقربها الهواء. وذلك بدهنها بالفازلين . أو لفها بقماش مبتل بالزيت . ويوضع شيء من القماش المعقم فوقه . وطبقة سميكة من القطن .

ثم رباط عادي . وليجدد هذا الرباط كله كثيرا

(٤) ولا تنس ان ربط الحروق لايصح الا بعد تسكين آلامها تماماً بتغميسها فى الماء البارد لمدة طويلة ـ واعلم أنك اذا انعطلت عن ذلك لاهمال أو انشغال . فيكون رد الفعل أقسى ألماً على الحرق . واعلم ان هذا الماء لابدان يكون مغلياً نظيفاً . والا فتضف اليه نوعاً من المطهرات

(٥) واذا رأيت المصاب محموما أو شككت فى درجة خطورة حروقه بادر باستدعاء الطبيب بلا تمهل ففى حضوره فوائد عظيمة: كتفادى التحام الحروق بتشويه مثلا

(٦) واول شيء يعمل لاطفاء حروق المصاب الملتهبة : المبادرة بلفه بغطاء سميك أو بساط أو بطانية ... ولا تفتك فتح الفقاقيع لاخراج السائل منها

(٧) واذا كان الحرق فى اصابع اليد أو القدم يراعى فصل الاصابع بقطع قطن حتى لاتلتصق ببعضها عند التحامها

(٨) ويعطى المصاب مقادير من الليمونادة أو ماء الزهر

(٩) وفى حالة الحروق بالاحماض يضاف الى الماء قبل غسلها شيء من الصابون المذاب أو بيكربونات الصودا لقتل مفعول تلك الاحماض

(١٠) وفى حالة الحروق بالقلويات يضاف الى الماء شيء من الخل أو عصير الليمون لقتل مفعول القلويات ثم توضع على الحروق كمادات الماء البارد

حوادث الجروح

(١) اذا فقد الجريح رشده واستمر على فقد الدم من جرحه فبادر حالا الى ايقافه . ويكون ذلك بارقاد المصاب توا على ظهره مع خفض رأسه ونزع ثيابه من على عنقه . و بطنه . وصدره . ونظف فمه . وخياشيمه حتى يسهل تنفسه . ولشّمه شيئاً من النوشادر أو الاثير بحذر . وادلك منطقة القلب بعناية بشيء من الكحول المخلوط بالكافور Alcool Camphré واذا تعسر التنفس فلا بأس من بدء التنفس الاصطناعى حالا .

(٢) وأما ان كان الجرح بالرأس فلا بد من رفعه .

(٣) وعند نقل الجريح من مكان لآخر فليكن ذلك بحرص وحذر عظيمين . على ان ذلك خطر اذا كان النزيف لا يزال مستمراً .. واذا لم تكن هناك نقالة خاصة فليركع شخصان وليشبكا ايديهما ويجلسان عليها المصاب الذى يضع يديه حول عنقهما . ثم يقومان به وينقلانه هكذا بكل حذر

(٤) وان كان الجرح بالظهر أو الجنب : يوضع الجريح على الجهة المقابلة . وان كان بالبطن يثنى الفخذان .

(٥) وان كان احد اعضائه قد كسر فلا ينقل الا بعد التحوط بعدم تغير موضع الكسر

(٦) وعند نقل الجريح ومسير رجال الاسعاف به سواء بالنقالة الخاصة أو بدونها كما سبق ولا يسرع فى السير بل يكون باعتدال وانتظام

وبلا اهتزاز . وتكون الرأس مائلة الى الامام

(٧) ومهما كان الجرح تافها وو كان خدشا أو عضة حشرة فلا يبعد ان يحدث التهابا . واول امر يجب الالتفات اليه اسالة بعض الدماء منه ثم غسل الجرح بالماء الدافيء الغلى او بمحلول "بوريك ثم مسح الجلد بلطف

(٨) ويشترط لشفاء الجروح عدم تعريضها للهواء أو التشوه كما ولا الضغط عليها أو نهشها . وبدون ذلك يطول امرها . ويرتبك حالها مهما كان علاجها

حوادث الكدم والرضوض والنقل والخلع والكسور وغيرها

تحدث من السقوط من الاعلا . أو من مركبة أو ترام اودراجة او غيرها :

(١) فان كان الحادث لديك اعتقال بسيط سواء في الساعدين او الساقين فافركهما فركا شديداً بفوطة خشنة فانك تشعر براحة في الحال . ـ وعند التواء القدمين تغسلان بالماء البارد

(٢) وعند حدوث رض بالاصابع بسقوط حجر أو نحوه عليها مثلا فتوضع فى ماء ساخن حالا حيث من خاصية هذا الماء تمديد الاظافر وتطريتها . وتسهيل السيل للدم الجاري تحتها يجرى بحرية اكثر . وبذلك يقل الالم . وبعد اتساقط من هذا الماء . . . . سبحنا تحضر من الخبز والماء ولا نهمل العناية بها والا كانت العاقبة وخيمة

(٣) وان كان الرض بسيطا فيحدث فى مكانه بقعة او ايكموز يتجمع ويجمد فيها أو فى جزء منها الدم ولذا يحمر لونها ثم يزرق ويصفر ثم تختفى البقعة

(٤) واذا كان الرض شديداً يتورم مكانه ويتألم منه المصاب . — ويجدر بمن يعني به ان يبادر بتخفيف الالم وازاله الايكموز والا التهب مكان الرض وظهرت فيه دملات . ويكون ذلك بوضع كمادات الماء البارد المخلوط بالخل أو النبيذ الاحمر . ويمكن الاستعاضة من الماء والخل بماء الكولونيا او الماء الممزوج بملح الطعام . او كمادات من الكحول الممزوج بالكافور Alcool Camphré مع استبدالها عاجلا كلما بدأت تسخن فاذا بدا الالتهاب أو تورم مكان الرض توضع لبخات البطاطس او يدهن بالفازلين المحضر مع البوريك ثم يغطى بالقطن او توضع عليه كمادات محلول البوريك الحار . ويحافظ على ربط الرض هكذا طول النهار

(٥) وان لم يفد كل ذلك فليدع الطبيب على عجل . دون اهمال ما سبق

(٦) واذا اخطأ الانسان في خطواته (عثرة) او سقط من علو وانتقلت عظمة من عظامه — ويحدث ذلك غالباً فى السيقان او المعاصم او الاقدام — فاحسن علاج لهذه الحالة : وضع القدم فى الماء لمدة كافية (من ساعة الى ساعتين) . ثم دلك الجزء المصاب بفازلين بالاصابع براحة اليد . ولكن من تحت الى فوق . — ثم ضع عليه كمادات من الكحول الممزوج بالكافور ولفه بالقطن . ثم اربطه برباط عادى ربطاً

محكماً حتى لاتدع العضو المصاب يتحرك لان أقل حركة فيه مؤلمة .— وينبغى تكرار عملية الدلك دفعتين أو ثلاث كل يوم .

(٧) لايصح اتباع تلك النصائح والوصفات التي تشير بها العجائز والجاهلات اذ ربما كانت بها الطامة الكبرى

(٨) وليسمح لنا القارىء هنا بلفته الى ملاحظة هامة : وهي اجتناب رفع الطفل من يده لفوق اذا كان على وشك سقوط أو أراد صعود درج السلم لتفادى نقل عظمة من عظامه

(٩) أما فى أحوال الكسور فالتجبير فن خاص قائم بذاته بخلاف الطب والجراحة —رغم مايدعيه كثير من الاطباء والجراحين (١)

(١٠) ويعرف الكسر بعدم استطاعة المصاب تحريك عضوه . وبشخشخة تحدث فى وسط العظم . —وهناك عظام كسرها فى غاية الخطر : كعظام الجمجمة لما عساه يحدث الانكسار فيها من الانخفاض . وتأثير ذلك على نفس الدماغ والمخ كما لايخفى (عمليه التربنة Trépan). —وككسر عظام العمود الفقرى التي يعقبها دائماً الموت .

(١١) وبقدر مايصعب علاج كسور عظام الشيوخ لتيبسها بقدر

---

(١) ومما يدل على أفضلية عملية الدلك التي يمارسها المجبرون (دون الاطباء والجراحين) عن استعمال الجبس والتجبيس تلك المحاضرة النفيسة التي القاها فى باريس من سنوات عدة الاستاذ (شامبونير Championnière) امام المجمع الطبي فقد قرر ان بهذه الطريقة تعود الكسور الى أصلها فى أقرب وقت وبكيفية أتم . وذكر تأييداً لهذه النظرية حوادث معينة مارسها وعاينها بنفسه

مايسهل علاج كسور عظام صغار السن للينها. فضلا عن ان هذه عند الحوادث ربما لانت دون ان تنكسر.

(١٢) ومن لطف الله ومعجزاته فى عباده ان العظام المنكسرة تلتحم وترجع الى حالتها الاصلية بمجرد وضعها بنظام طبيعي محكم بجانب بعضها . ولما كان ينبغى تثبيتها فى مكانها حتى لاتتحرك وجب التنبيه الى ذلك لمراعاته

(١٣) وقد ذكرنا ماسبق جميعه لفائدة القارىء . ولكن لما كان علاج الكسور دقيقاً وهو من اختصاص اناس اخصائيين يغلب ان يكونوا قد كسبوا الخبرة بالتجارب وطول الزمن . فقد ضربنا صفحاً هنا عن شرح كيفيته .

على انه لايفوتنا ان نشير على مشاهد حادثه كسر ان يبادر بخلع ثوب المصاب أو بالاحرى تعرية الجزء المريض . واذا رأى فى ذلك ايلاماً له فلا بأس من قصه حيث ان آلام الكسور شديدة الوطأة جداً وفى ذلك علامة أخرى من علامات الكسور

(١٤) واذا دعا الحال الى نقل المصاب الى مكان العلاج أو منه فليثبت العضو المصاب . فاذا كانت اطرافه فلتربط بحبل أو مناديل ولينقل المصاب بحذر وعناية وبدون ايلامه أو اتلافه

وان كان الكسر مصحوباً بجرح فليغسل بعناية ويوقف النزيف دون نزع أى قطعة من اللحم المدلى . ولو كان اتصاله بالجسم ضعيفاً رقيقا

النزيف

(١) من أحسن وأضمن وأسهل الطرق لايقافه استعمال سولفات الصودا بمقادير واهية (كعشرة سنتي جرام في كل ساعة) ومزية هذا العلاج على غيره بساطته . وامكان استعماله في أي من أجزاء الجسم بشرط استعمال مقادير واهية كما تقدم (١)

(٢) واذا حدث نزيف من الانف ... صب ماء بارداً على مؤخر العنق أو غطس وجهه في ...

ضربة الشمس (الرعن)

---

(١) ومن اعراضها العطش الشديد . والحرارة الزائده . والصداع والغثيان والقيء . والهذيان . وربما سقط المصاب على الارض . واصفر لونه وتشنج . والتنفس الدريع ... وربما الموت الفجائي في الحوادث ... وهي لا نشاهد ... في البلاد والفصول الشديده الحر

(٢) ولاسعاف المصاب بضربة الشمس يوضع في ... الهواء . وتفرك اعضاؤه فركا شديداً . ويحقن تحت ... التي يصفها الطبيب عند حضوره

---

(١) رأى الدكتور (كسمول ...) ... الدكتور (رفردين Reverdin) السويسري

ومتى عاد اليه شعوره يعطى الاشربة التي يصفها له الطبيب

(٤) فاذا كانت الحالة شديدة جداً فيفصد المصاب . واذا استمر فقد شعوره توضع حراقات على مؤخر العنق . والصدر . والاطراف ويوضع الدود على الصدغ . ووراء الاذن . ويفصد المصاب ان كان شاباً قوياً . ويوضع كيس ثلج فوق رأسه . وتعمل له حقنة مسهلة

(٥) واذا حدث له اختناق أو صعوبة كلية فى التنفس فيعمل له التنفس الاصناعي

(٦) وعند دخوله في دور النقاهة يجب عليه اجتناب التعب سواء عقلا أو حسيا

دوار البحر

(١) من طرق مقاومته ان يأكل المسافر قبل ركوبه السفينة جيداً اغذية خفيفة

(٢) ان يلبس حزاماً ضاغطاً على البطن ضغطاً مناسبا

(٣) وعند بدء تغير البحر وهياجه يجب ان يستلقي الانسان فى فراشه . ـ ويفضل ان يرتمي على كرسي طويل على ظهر السفينة لاستنشاق الهواء الجيد

(٤) ولا بأس من تعاطي شيء من الشمبانيا الجيدة

(٥) ومنذ ذلك يحسن عدم الاكثار من الطعام وقصره على الاغذية الخفيفة

(٦) ويحسن التعود شيئاً فشيئاً على حركة السفينة
(٧) ويصف بعضهم مص ليمونة مالحة

انتهى الكتاب بحمد الله

فهرست الكتاب

صحيفة			
٢	تمهيد		
٩	كلمة لسبنسر		
١١	« الوصايا الصحية »		أو « الرجل الصحي »
١٤	الفصل الاول	:	الوقاية خير من العلاج
١٩	الفصل الثاني	:	نظام الحياة
٢٢	الفصل الثالث	:	فى التبكير
٢٤	الفصل الرابع	:	الاغتسال
٢٩	الفصل الخامس	:	النظافة وما يلحق بها
٢٩	ا .		العناية بالفم والاسنان
٣٥	ب .		العناية بالعينين
٣٩	ح .		العناية بالآذان
٤٠	د .		العناية بالشعور
٤١	هـ .		العناية بحلق اللحية والتزين
٤٣	و .		العناية بالاظافر
٤٣	ز .		العناية بأجزاء الجسم الدخلية

صحيفة

٤٦ الفصل السادس : الحمام والتخشن

٥٥ الفصل السابع : الثياب

٦٦ الفصل الثامن : الرياضة والتمرينات المشاقة

٧٥ الفصل التاسع : الامساك وقضاء الحاجة

٨٦ الفصل العاشر : الغبار وتفاديه

٩٢ الفصل الحادى عشر : فى المساكن

١٠٢ الفصل الثانى عشر : الهواء والتنفس

١٠٨ الفصل الثالث عشر : في الهوام

١١٥ الفصل الرابع عشر : فى الغذاء

١١٨ تفصيل أنواع الاغذية

١١٨ الخبز

١١٩ الارز

١٢٠ الخضروات

١٢٢ اللحوم

١٢٢ البقول

١٢٤ الالبان وما يتبعها

١٢٨ الفواكه

١٣٧ آنية الطبخ

صحيفة		
١٣٩	الفصل الخامس عشر :	القناعة والشراهة
١٤٣	الفصل السادس عشر :	المضغ وماهيته
١٤٩	الفصل السابع عشر :	نظام الغذاء
١٥٨		فى الهضم
١٦٠		فى الصوم
١٦٢	الفصل الثامن عشر :	فى اللحوم والاسماك
١٦٦		تفصيل أنواع اللحوم
١٦٦	ا .	اللحوم مطاماً
١٦٨	ب .	لحوم الطيور
١٦٨	ج .	الاسماك
١٧١	الفصل التاسع عشر :	في الاشربةوالسوائل المختلفة
١٧٩		القهوة
١٨٢		الشاي
١٨٧	الفصل العشرون :	المشروبات الكحولية
١٩٤		أنواع الخمور
٢١٠		المغبيات
٢١٤	الفصل الحادى والعشرون:	فى التبغ والتدخين
٢٢٨	الفصل الثاني والعشرون:	النوم وحجرته

صحيفة

٢٢٩ أسباب النوم ومؤثراته
٢٣٤ طبائع النوم
٢٣٦ أنواع النوم
٢٣٨ قواعد النوم الصحية
٢٣٩ مدة النوم
٢٤١ حجرة النوم
٢٤٩ الأرق
٢٥٢ مرض النوم
٢٥٥ الفصل الثالث والعشرون: المرض والعلاج
٢٦٢ الفصل الرابع والعشرون: حفظ الصحة واطالة العمر
٢٦٢ حفظ الصحة
٢٦٣ اطالة العمر
٢٦٣ مائة سنة
٢٦٦ تعليل نظرية المائة سنة
٢٦٨ عوامل اطالة الحياة
٢٨٧ الفصل الخامس والعشرون : الزواج والمباشرة
٢٩٧ سن الزواج
٣٠٠ المباشرة
٣١١ الشهوات
٣١٢ الختان
٣١٧ الفصل السادس والعشرون : الفقد المنوي والعادة السرية

صحيفة
٣١٧ الاستمناء
٣٢٢ العادة السرية
٣٢٧ الفصل السابع والعشرون: العادة عموماً والتقبيل
٣٣٢ التقبيل
٣٣٦ الفصل الثامن والعشرون: فى التوارث
٣٤٠ الفصل التاسع والعشرون: اللهو والسرور وتأثيرهما فى الصحة
٣٤٣ الفصل الثلاثون : السمنة والنحافة
٣٤٦ السمنة
٣٥٢ النحافة
٣٥٦ الفصل الحادى والثلاثون الصحه فى المدارس
٣٥٩ الفصل الثاني والثلاثون: شتى
٣٥٩ الوهم عند المرض
٣٦٠ السفر والسياحة
٣٦٢ الالوان صحياً
٣٦٥ الجنون
٣٦٧ الخلاصة
٣٦٩ ملحق : ارشادات فى بعض الحوادث العارضة
٣٦٩ قواعد عامة

صحيفة

٣٧٠ حوادث التسمم

٣٧٢ حوادث الاختناق

٣٧٧ حوادث الاغماء

٣٧٩ حوادث العض واللدغ واللذع

٣٨٢ حوادث الحروق

٣٨٥ حوادث الجروح

٣٨٦ حوادث السكة والرضوض بالثقل والخلع والكسور وغيرها

٣٩٠ حوادث النزيف

٣٩٠ ضربة الشمس (الرعن)

٣٩١ دوار البحر

(انتهت الفهرست)

اكبر رواية تاريخية

مدهشة الوقائع ـ جليلة العظات ـ جزيلة الفوائد

ظهرت فى عالم المطبوعات العربية

رواية

مارى دى مديسيس

او

الراهب السفاك

٥ صاغ فقط خالصة البريد

غرام هنرى الرابع ـ زواج هنرى الرابع ـ عشق مارى ـ دسائس مارى ـ مأوى القتلة واللصوص ـ مقتل هنرى بيد الراهب رافاياك ـ تعذيب رافاياك داخل الباستيل خلال التحقيق معه ـ أخلاق العامة ـ اعدام رافاياك ـ مقتل عشيق مارى ـ ابعاد مارى بأمر ابنها لويس الثالث عشر بحثاً وراء المصلحة العامة الخ ـ. هذه بعض الفصول التى تدور عليها وقائع الرواية

اطلبها من مؤلف هذا الكتاب بعنوانه (بمصر الجديدة) ومن سائر المكاتب بمصر والخارج

4893

514